

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

**ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΟΥ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΚΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**



Εισηγήτριες: Αντιγόνη Καλάτσεβα , Γεωργία Βενετσιάνου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Άννα Γιαννακουδάκη M.S.c

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2014**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή είναι αφιερωμένη στην ισορροπημένη, γεμάτη ευεξία και ζωντάνια ζωή που επιδιώκει να έχει κάθε άνθρωπος σήμερα. Μέσα από μεγάλη έρευνα τόσο σε βιβλιογραφίες επιστημόνων και ερευνητών , όσο και στο ίντερνετ καταφέραμε να συνδυάσουμε όμορφα και ουσιαστικά τα «μυστικά» της «όμορφης» ζωής που μπορεί να μας προσφέρει η επιστήμη της αισθητικής αυτούσια, ή και σε συνδυασμό με άλλες επιστήμες.

Το κέντρο όλων των αισθητικών θεραπειών είναι το δέρμα μας. Για αυτό και στην αρχή εστιάζουμε σε αυτό. Τί είναι το δέρμα μας και πώς συμπεριφέρεται.

Έπειτα συγκεντρωνόμαστε στα εφηβικά χρόνια και στις πρώτες «αισθητικές» ανησυχίες που απασχολούν τους νέους , όπως είναι η εμφάνιση της ακμής και πώς αυτή βρίσκει λύση μέσω της επιστήμης της αισθητικής.

Το επόμενο κεφάλαιο αναφέρεται στους μήνες όπου η γυναίκα βρίσκεται σε ενδιαφέρουσα. Από τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνη, παρατηρούνται έντονες αλλαγές τόσο στο σώμα της όσο και στον ψυχισμό της. Γίνεται λοιπόν αναφορά στο πώς η αισθητική, μαζί με επιστήμες όπως αυτή της ψυχολογίας, σε συνδυασμό με σωστή διατροφή και άσκηση μπορούν να υποστηρίξουν άρτια τις αλλαγές που συνειδητά ή μη, βιώνει η γυναίκα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

Τέλος είναι πλέον αποδεκτό ότι ο δυτικός κόσμος έχει στρέψει έντονα την προσοχή του σε αυτό που αποκαλούμε...«εναλλακτικές θεραπείες». Εστίασαμε έτσι στο τί είναι οι «εναλλακτικές-παραϊατρικές θεραπείες», ποια προϊόντα χρησιμοποιούνται στις ανάλογες τεχνικές, ποια τα αποτελέσματά τους και πώς μπορούν σε συνδυασμό με την επιστήμη της αισθητικής και της κοσμετολογίας , να προσφέρουν ολοκλήρωση της ικανοποίησης στο σύγχρονο άνθρωπο, που επιζητάει να διατηρεί την ομορφιά και την ζωντάνια του καθημερινά !

Πίνακας περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	2
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	3
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	12
ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13

ΜΕΡΟΣ Α΄

“ Δέρμα-Ακμή “

Κεφάλαιο 1^ο “Δέρμα”

1.1.	Δομή του δέρματος.....	15
1.1.1	Επιδερμίδα	15
1.1.2.	Τύποι κυττάρων της επιδερμίδας.....	16
1.1.2.1.	Κερατινοκύτταρα	16
1.1.2.2.	Κερατινοποίηση της επιδερμίδας.....	16
1.1.2.3.	Κερατίνη	16
1.1.2.4.	Μελανινοκύτταρα	17
1.1.2.5.	Μελανινογένεση.....	17
1.1.3.	Στιβάδες της επιδερμίδας	17
1.1.3.1	Βασική στιβάδα.....	18
1.1.3.2.	Ακανθωτή στιβάδα.....	18
1.1.3.3.	Κοκκώδης στιβάδα	19
1.1.3.4.	Διαυγής στιβάδα	19
1.1.3.5.	Κεράτινη στιβάδα.....	19
1.1.4.	Χόριο	20
1.2.1.	Στιβάδες του χορίου.....	21
1.2.1.1.	Θηλώδεις στιβάδα	21
1.2.1.2.	Δικτυωτή Στιβάδα	21
1.3.	Υπόδερμα.....	22
1.4.	Οι αδένες της επιδερμίδας.....	22
1.5.	Οι κυριότερες λειτουργίες του δέρματος	23
1.5.1.	Προστατευτική λειτουργία.....	23
1.5.2.	Αισθητήρια λειτουργία.....	23
1.5.3.	Θερμορυθμιστική λειτουργία.....	23
1.5.4.	Μεταβολική λειτουργία.....	23
1.5.5.	Απεκκριτική λειτουργία	23
1.5.6.	Απορροφητική λειτουργία	24
1.5.7.	Ανοσοποιητική λειτουργία.....	24
1.5.8.	Μελανινογένεση.....	24

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

1.5.9.	Το Ph του δέρματος.....	24
--------	-------------------------	----

Κεφάλαιο 2^ο “Ακμή”

2.1.	Ακμή.....	25
2.2.	Συχνότητα εμφάνισης ακμής.....	25
2.3.	Αιτιολογικοί παράγοντες που επιδεινώνουν την ακμή.....	26
2.3.1.	Ενδογενείς παράγοντες.....	26
2.3.2.	Εξωγενείς παράγοντες.....	27
2.4.	Κλινική εικόνα της ακμής – Βλάβες στην ακμή.....	27
2.4.1.	Φαγέσωρες.....	28
2.4.2.	Φλύκταινες.....	28
2.4.3.	Βλατίδες.....	29
2.4.4.	Οζίδια.....	29
2.4.5.	Κύστεις.....	29
2.4.6.	Ουλές.....	29
2.4.7.	Υπερτροφικές ουλές.....	30
2.5.	Κλινικές μορφές ακμής.....	30
2.5.1.	Μη φλεγμονώδεις μορφές ακμής.....	30
2.5.2.	Φλεγμονώδεις μορφές ακμής.....	31
2.6.	Οι ορμόνες στην ακμή.....	33
2.6.1.	Ανδρογόνα.....	33
2.6.1.1.	Δράση ανδρογόνων στον σμηγματογόνο αδένα.....	34
2.6.1.2.	Διαταραχές από αυξημένη δράση ανδρογόνων.....	34
2.6.2.	Προγεστερόνη.....	35
2.6.3.	Θυροξίνη.....	35

Κεφάλαιο 3^ο “Θεραπεία ακμής”

3.1.	Γενικές αρχές θεραπείας ακμής.....	36
3.2.	Η αντιμετώπιση της ακμής από τον αισθητικό.....	36
3.2.1.	Πρώτο στάδιο – Σε μη φλεγμονώδη ακμή.....	37
3.2.2.	Δεύτερο στάδιο – Διάνοιξη φλυκταινών.....	38
3.2.3.	Τρίτο στάδιο - Peeling.....	39
3.2.4.	Τέταρτο στάδιο – Εφαρμογή υπεριώδους ακτινοβολίας.....	39
3.2.5.	Πέμπτο στάδιο - Ενυδάτωση.....	40
3.3.	Peeling.....	40
3.3.1.	Μηχανικά Peeling.....	41
3.3.1.1.	Peeling scrub.....	41
3.3.1.2.	Gommage peeling.....	41
3.3.1.3.	Προ - peeling.....	41

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

3.3.1.4.	Μάσκα peeling.....	41
3.3.2.	Χημικά Peelig	42
3.3.2.1.	Peeling τριβής ή αποσπάσεως.....	42
3.3.2.2.	Ενζυμικό ή βιολογικό peeling	42
3.3.3.	Φυτικό peeling	42
3.3.4.	ΑΗΑ peelig	43
3.3.4.1.	Γλυκολικό οξύ	44
3.4.	Θεραπεία ακμής σε συνεργασία με τον δερματολόγο.....	45
3.5.	Συστηματική θεραπεία	46
3.5.1.	Αντιβιοτικά χάπια	46
3.5.1.1.	Κλινδαμυκίνη	46
3.5.1.2.	Ερυθρομυκίνη	47
3.5.1.3.	Μετρονιδαζόλη	47
3.5.1.4.	Τετρακυκλίνη	47
3.5.1.5.	Σαλικυλικό οξύ.....	47
3.5.1.6.	Κορτικοστεροειδή	48
3.5.2.	Αντισυλληπτικά - Αντιανδρογόνα.....	48
3.5.3.	Ισοτρετινοΐνη.....	48
3.6.	Τοπική θεραπεία.....	49
3.6.1.	Αζελαϊκό οξύ.....	49
3.6.2.	Υπεροξειδίο του βενζολίου	49
3.6.3.	Ρετινοειδή.....	50
3.6.3.1.	Ρετινοϊκό οξύ ή τρετινοΐνη	50
2.6.3.2.	Ανταπαλένη	50
3.7.	Συστατικά με ενυδατικές ιδιότητες για την αποκατάσταση του ακνεϊκού δέρματος	51
3.8.	Συστατικά που προάγουν την επούλωση του ακνεϊκού δέρματος...52	
3.9.	Φαγεσορογόνα συστατικά που θα πρέπει να αποφεύγονται	54
3.10.	Επιλογή συστατικών προϊόντων για την φροντίδα του ακνεϊκού δέρματος.....	55
3.10.1.	Σαλικυλικό οξύ.....	55
3.10.2.	Έλαιο τειόδεντρου	56
3.10.3.	Γλυκολικό οξύ.....	56
3.10.4.	Υπεροξειδίο του βενζολίου	56
3.10.5.	Υαλουρονικό οξύ	57
3.11.	Χρήσιμες συμβουλές για την φροντίδα του ακνεϊκού δέρματος	57
3.12.	Νέες και ασφαλείς θεραπείες για την αποκατάσταση του δέρματος μετά απο μια έντονη περίοδο ακμής	58
3.12.1.	Lasers.....	58
3.12.2.	Αύξηση μαλακών ιστών και μεταφορά λίπους	58
3.12.3.	Punch αφαιρετική χειρουργική.....	59

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

3.12.4.	Δερμοαπόξεση	59
3.12.5.	Μικροδερμοαπόξεση	59
3.13.	Ακμή και διατροφή.....	59
3.13.1.	Ακμή και βιταμίνες	60
3.13.2.	Τρόφιμα – σύμμαχοι στον <<πόλεμο>> κατά της ακμής	61

ΜΕΡΟΣ Β΄

“ Εγκυμοσύνη - Ολιστική αντιμετώπιση “

Κεφάλαιο 1^ο “Εγκυμοσύνη”

1.1.	Αλλαγές στο γυναικείο σώμα	64
1.2.	Φυσιολογικές αλλοιώσεις του δέρματος στην εγκυμοσύνη	64
1.2.1.	Υπερμελαγχρώσεις (πανάδες).....	65
1.2.1.1.	Πώς αντιμετωπίζεται η εμφάνιση των πανάδων	65
1.2.2.	Ραβδώσεις (ραγάδες)	67
1.2.2.1.	Πρόληψη των δερματικών ραγάδων.....	67
1.2.2.2.	Αντιμετώπιση δερματικών ραγάδων	67
1.3.	Στήθος	68
1.3.1.	Τρόποι φροντίδας του στήθους από την έγκυο	68

Κεφάλαιο 2^ο “Η εμφάνιση της ακμής και η αντιμετώπιση της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης”

2.1.	Ακμή στην εγκυμοσύνη.....	70
2.1.1.	Τρόποι φροντίδας του στήθους από την έγκυο	70

Κεφάλαιο 3^ο “ Ιδιαίτερες αισθητικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης”

3.1.	Κυτταρίτιδα	72
3.1.1.	Αντιμετώπιση της αυξημένης κυτταρίτιδας κατά την κύηση	72
3.2.	Σημάδια στα νύχια	73
3.3.	Φουσκώματα – Πρήξιμο σώματος στην εγκυμοσύνη.....	73
3.4.	Τριχοφυΐα – Τριχόπτωση που παρατηρείται στις εγκύους.....	74

Κεφάλαιο 4^ο “ Ουσίες και καλλυντικά που απαγορεύονται στην εγκυμοσύνη”

4.1.	Βιταμίνη Α.....	75
4.2.	Σαλικιλικό οξύ	75

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

4.3.	Επικίνδυνα για την εγκυμοσύνη συστατικά καλλυντικών προϊόντων	76
------	---	----

Κεφάλαιο 5^ο “Χρήση φυτικών καλλυντικών και ειδικές περιπτώσεις του σώματος της εγκύου”

5.1.	Εγκυμοσύνη και φυτικά καλλυντικά	78
5.2.	Περιπτώσεις στην διάρκεια της εγκυμοσύνης	79
5.2.1.	Μαλλιά	79
5.2.2.	Πρόσωπο	79
5.2.3.	Σώμα	80
5.2.4.	Νύχια	80
5.2.5.	Οι μάσκες ομορφιάς	80
5.2.6.	Ταλαιπωρημένα πόδια	81

Κεφάλαιο 6^ο “Η μάλαξη στην εγκυμοσύνη”

6.1.	Η μάλαξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	82
6.2.	Τεχνικές μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	82
6.3.	Πλεονεκτήματα και οφέλη μάλαξης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	82
6.4.	Προετοιμασία για το μασάζ.....	83
6.5.	Μασάζ σε συγκεκριμένες περιοχές	83
6.5.1.	Μασάζ προσώπου και αυχένα.....	83
6.5.2.	Μασάζ στους γλουτούς και στην οσφύ	83
6.5.3.	Μασάζ περινέου	84
6.5.4.	Μασάζ και περιποίηση των θυλών του στήθους.....	84
6.5.5.	Μασάζ στα πέλματα	84
6.6.	Αντενδείξεις μάλαξης για εγκύους.....	84

Κεφάλαιο 7^ο “ Εγκύμναση και διατροφή κατά την εγκυμοσύνη”

7.1.	Τα οφέλη της άσκησης κατά τη διάρκεια της κύησης.....	86
7.1.1.	Τι είδους άσκηση ενδείκνυται στην εγκυμοσύνη	87
7.2.	Αντενδείξεις της άσκησης κατά τη διάρκεια της κύησης.....	87
7.3.	Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	88
7.3.1.	Θερμιδικό κόστος κύησης.....	89
7.3.2.	Σωστές τροφές για την εγκυμονούσα και το έμβρυο.....	89
7.4.	Η επίδραση του καφέ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.....	91
7.5.	Ζάχαρη και αλάτι στη διατροφή της εγκυμονούσας	92

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

7.5.1.	Ζάχαρη	92
7.5.2.	Αλάτι	93

ΜΕΡΟΣ Γ΄

“ Μέθοδοι ολιστικής αντιμετώπισης στην αισθητική “

Κεφάλαιο 1^ο “Ολιστική ιατρική”

1.1.	Τι είναι η ολιστική ιατρική.....	95
1.1.1.	Προέλευση και πορεία της ολιστικής ιατρικής.....	95
1.1.2.	Ολοκληρωμένη προσέγγιση στον ανθρώπινο οργανισμό	96

Κεφάλαιο 2^ο “Εφαρμογή και εξέλιξη θεραπειών των αισθητικών προβλημάτων μέσω του βελονισμού”

2.1.	Βελονισμός (acupuncture)	97
2.2.	Αισθητικός βελονισμός	98
2.3.	Βελονισμός και εγκυμοσύνη	98
2.3.1.	Πως χρησιμοποιείται ο βελονισμός στην εγκυμοσύνη	99
2.3.1.1.	Ο βελονισμός για την διατήρηση της υγείας της εγκύου	99
2.3.1.2.	Ο βελονισμός για προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας	100
2.3.1.3.	Ο βελονισμός για προβλήματα που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη	100
2.3.1.4.	Ο βελονισμός κατά τη διάρκεια του τοκετού	102
2.3.1.5.	Ο βελονισμός κατά την περίοδο μετά τον τοκετό	102
2.4.	Βελονισμός και ακμή.....	103
2.4.1.	Πρόσθετα οφέλη που μπορεί να προσφέρει ο βελονισμός για την ακμή	104
2.4.2.	Ηλεκτροβελονισμός	104
2.5.	Πώς να χάσετε βάρος με την βοήθεια του βελονισμού	105
2.6.	Ο βελονισμός είναι ασφαλής	105
2.7.	Βελονισμός με δηλητήριο της μέλισσας μελισσοθεραπεία.....	106

Κεφάλαιο 3^ο “Ομοιοπαθητική”

3.1.	Ιστορία της ομοιοπαθητικής.....	110
3.2.	Τι είναι η ομοιοπαθητική	110
3.2.1.	Βασικές αρχές της ομοιοπαθητικής	111
3.3.	Σε ποιες ασθένειες ενδείκνυται.....	111
3.4.	Τι είναι τα ομοιοπαθητικά φάρμακα	112
3.5.	Αντιμετωπίστε την ακμή με ομοιοπαθητική.....	112

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

3.5.1.	Ορισμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα κατά της ακμής	113
3.6.	Ομοιοπαθητική στην εγκυμοσύνη.....	114

Κεφάλαιο 4^ο “ Βότανα- βοτανολογία στην αισθητική”

4.1.	Ιστορία βοτάνων	116
4.2.	Συστατικά βοτάνων.....	116
4.3.	Βότανα στην εγκυμοσύνη	117
4.3.1.	Βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της κύησης	117
4.3.2.	Βότανα ως διατροφικά βοηθήματα στο θηλασμό.....	118
4.3.3.	Βότανα (και μπαχαρικά) που θα πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	119
4.4.	Βότανα που δρουν κατά της ακμής	119

Κεφάλαιο 5^ο “Αιθέρια έλαια και αρωματοθεραπεία”

5.1.	Ιστορία των αιθέριων ελαίων	123
5.2.	Τι είναι τα αιθέρια έλαια και η αρωματοθεραπεία.....	123
5.3.	Ιδιότητες αιθέριων ελαίων	124
5.4.	Η χρήση τους στην ακμή	124
5.5.	Η χρήση τους στην εγκυμοσύνη	126
5.5.1.	Τα αιθέρια έλαια που βοηθάνε την έγκυο	127
5.5.2.	Τα αιθέρια έλαια που πρέπει να αποφεύγονται συστηματικά σε όλη της διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού	127

<u>ΕΡΕΥΝΑ:</u> “Η αρωματοθεραπεία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης”	128
---	-----

ΜΕΡΟΣ Δ΄

“ Καλλυντικά “

Κεφάλαιο 1^ο “Καλλυντικά προϊόντα”

1.1.	Τι θεωρούμε καλλυντικό	132
1.2.	Ποιά είναι η σύνθεση των καλλυντικών.....	132

Κεφάλαιο 2^ο “Επικίνδυνα συστατικά και πρώτες ύλες που περιέχονται στα καλλυντικά προϊόντα”

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

2.1.	Ποιά είναι η σχέση αυτών των χημικών συστατικών με την υγεία μας.....	133
2.2.	Επικίνδυνα χημικά συστατικά των καλλυντικών	133
2.2.1.	Ενώσεις αλουμινίου	133
2.2.2.	Θεικές ενώσεις.....	134
2.2.3.	Ισοπροπυλική αλκοόλη.....	134
2.2.4.	Λιθανθρακόπισσα.....	135
2.2.5.	Μόλυβδος και άλλα μέταλλα.....	135
2.2.6.	Νανοσωματίδια.....	136
2.2.7.	Νιτροζαμίνες.....	137
2.2.8.	Parabens	138
2.2.9.	Ορυκτά έλαια (παράγωγα πετρελαίου).....	138
2.2.10.	Προπυλενογλυκόλη.....	139
2.2.11.	P- phenylenediamine.....	139
2.2.12.	Σιλικόνη και τα παράγωγά της.....	140
2.2.13.	Συνθετικά αρώματα	140
2.2.14.	Συνθετικά χρώματα	141
2.2.15.	Τάλκ.....	141
2.2.16.	Τολουένιο	141
2.2.17.	Triclosan.....	142
2.2.18.	Υδροκινόνη.....	142
2.2.19.	Φθαλικές ενώσεις	143
2.2.20.	Φορμαλδεΐδη	143

ΜΕΡΟΣ Ε΄

“ Φυτικές συνταγές ομορφιάς “

Κεφάλαιο 1^ο “Συνταγές κατά της ακμής – προβληματικού δέρματος”

1.1.	Λοσιόν για ήπια ακμή.....	146
1.2.	Μάσκα κατά της ακμής.....	146
1.3.	Λάδι για την επούλωση του δέρματος	147
1.4.	Ενυδατική κρέμα για λιπαρό δέρμα.....	147
1.5.	Λάδι για σημάδια και ουλές.....	148
1.6.	Βρώμη για μεταξένιο δέρμα.....	149

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Κεφάλαιο 2^ο “Συνταγές για την καταπολέμιση της κυτταρίτιδας”

2.1.	Λάδι κατά της κυτταρίτιδας.....	150
2.2.	Λάδι για μασάζ κατά της κυτταρίτιδας	150
2.3.	Μάσκα κατά της κυτταρίτιδας	151
2.4.	Λάδι κατά της κυτταρίτιδας.....	151

Κεφάλαιο 3^ο “Συνταγές για τις ραγάδες και την φροντίδα του στήθους”

3.1.	Καταπολέμιση των ραγάδων.....	152
3.2.	Κρέμα σύσφιξης στήθους.....	152

Κεφάλαιο 4^ο “Συνταγές κατά των δυσχρωμιών τις επιδερμίδας”

4.1.	Λάδι για λεύκανση	154
4.2.	Μάσκα κατά των πανάδων.....	154
4.3.	Μάσκα κατά των πανάδων του προσώπου.....	155
4.4.	Λοσιόν κατά των πανάδων	155
4.5.	Ενυδατική μάσκα κατά των πανάδων	155

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	157
----------------------	------------

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	158
--------------------------	------------

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Αισθητική είναι μια επιστήμη που απασχολεί και διεγείρει το ενδιαφέρον του κόσμου εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Αφορά τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Η έλξη προς το «ωραίο» υπήρχε ανέκαθεν στις ζωές μας. Ένα όμορφο και λαμπερό πρόσωπο, ένα δυνατό και γυμνασμένο σώμα, ήταν πάντοτε αυτό που επιθυμούσαν να έχουν και τα δύο φύλα. Σήμερα η επιστήμη της κοσμετολογίας έχει καταφέρει να δημιουργήσει μια πολλή όμορφη μείξη των αρχαίων μεθόδων καλλωπισμού με αυτές της σύγχρονης αισθητικής. Αγνά προϊόντα της φύσης όπως το μέλι, τα βότανα, τα αιθέρια έλαια, οι βιταμίνες των τροφών, δημιουργούν ένα εξάισιο συνδυασμό με τις εξεληγμένες θεραπείες της αισθητικής σήμερα χαρίζοντας θαυμάσια αίσθηση ευεξίας η οποία αντανακλάται τόσο στο πρόσωπο, όσο και στο σώμα μας.

Μια από τις βασικότερες αισθητικές ανησυχίες που μας προβληματίζουν, είναι η εμφάνιση της ακμής και η γενικότερη αντιμετώπιση και φροντίδα του δέρματος μας. Έτσι λοιπόν γίνεται κατανοητό πως η σωστή περιποίηση του δέρματος είναι απαραίτητη σε καθημερινή βάση, για την απόκτηση φωτεινής και λαμπερής επιδερμίδας ! Η ακμή είναι αποδεδειγμένα μια δύσκολη πάθηση, η οποία όμως σίγουρα μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία.

Μια περίοδος έντονων αλλαγών για την γυναίκα είναι αυτή της εγκυμοσύνης. Η ώριμη πλέον γυναίκα βλέπει το σώμα της να αλλάζει έντονα και γρήγορα. Το δέρμα της τεντώνει απότομα, το σώμα της βαραίνει, παρατηρεί αλλαγές στο πρόσωπό της όπως είναι η εμφάνιση λιπαρότητας και ο ψυχισμός της είναι πιο ευάλωτος από ποτέ.

Η αισθητική πλέον μπορεί να πάρει δυναμική θέση υποστήριξης αυτών των αλλαγών και να υποβοηθήσει την διάθεση αντιμετώπισης όλων των αισθητικών προβληματισμών, με τις μεθόδους που έχουν στερεωθεί πλέον στην επιστήμη της αισθητικής. Στην εργασία αυτή, εστίασαμε στο ότι σήμερα, η Ιατρική σε συνδυασμό με τις παραϊατρικές επιστήμες, την κλασική αισθητική αλλά και της επιστήμες της χημείας, της διαιτολογίας, της ψυχολογίας και της άθλησης μέσα από ένα αρμονικό συνδυασμό προσφέρουν στον ενδιαφερόμενο ένα ισορροπημένο αποτέλεσμα ευεξίας, λάμψης και ζωντάνια, χαρακτηριστικά που κάθε άνθρωπος επιδιώκει να έχει στην καθημερινότητά του !

ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επιστήμη της Αισθητικής είναι αποδεδειγμένο, ότι έχει πάρει δυναμική θέση στην καθημερινότητα μας. Τόσο οι θεραπείες καλλωπισμού από επιτήμονες και εξειδικευμένους θεραπευτές, όσο και τα προϊόντα περιποίησης του δέρματός μας είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής φρόντιδας μας και της επιδίωξής μας για υγεία και ευεξία.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης, χαρακτηρίζεται από έντονες αισθητικές ανησυχίες. Η ίδια η γυναίκα παρατηρεί έντονες αλλαγές στο δέρμα της τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα της, στην τρίχωση αλλά και στην κατανομή βάρους στο σώμα της, κάτι που επηρεάζει έντονα και τόσο τα συναισθήματα της όσο και τον ψυχισμό της.

Τα καλλυντικά, και οι εναλλακτικές «θεραπείες» υποστηρίζουν καθημερινά όλο και περισσότερες ανάγκες του οργανισμού μας και είναι σημαντικό να κάνουμε σωστές επιλογές για την φροντίδα του εαυτού μας...

Όπως προαναφέρθηκε όμως, κέντρο όλων των αισθητικών προβληματισμών είναι το δέρμα...Για αυτό, ας ξεκινήσουμε την μελέτη μας εστιάζοντας στο δέρμα και τις ιδιότητες του.

ΜΕΡΟΣ Α΄

“ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΚΜΗ”



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

“Δέρμα”

Το δέρμα είναι ένα λειτουργικό όργανο του ανθρώπινου σώματος που επιτελεί πολλαπλές φυσιολογικές λειτουργίες, όπως προστασία, αισθητικότητα, θερμορύθμιση και μεταβολικές λειτουργίες. Είναι μια μεμβράνη που καλύπτει και περιβάλλει ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος και καταλήγει στις φυσικές κοιλότητες (μάτια, μύτη, στόμα, γεννητικά όργανα, πρωκτός)

1.1. Δομή του δέρματος

Το δέρμα αποτελείται από ένα επιπολής κερατινοποιημένο, πλακώδες επιθήλιο, γνωστό ως επιδερμίδα και μια βαθύτερη στιβάδα συνδετικού ιστού, το χόριο. Μεταξύ του δέρματος και των υποκείμενων δομών παρεμβάλλεται μια ελυτροειδής περιτονία, γνωστή ως υποδόριος ιστός ή υποδερμίδα, που δεν αποτελεί μέρος του δέρματος.

1.1.1 Επιδερμίδα

Μετά τη νευριδιοποίηση το εξώδερμα, δηλαδή τα κύτταρα που καλύπτουν το έμβρυο, δίνει γένεση στην επιδερμίδα, από την οποία αναπτύσσονται τα εξαρτήματα του δέρματος (οι τρίχες, τα νύχια και οι σμηγματογόνοι αδένες). Αρχικά ο ιστός αυτός αποτελείται από μία στοιβάδα κυττάρων, που σύντομα μετατρέπεται σε δίστιβη. Από το εξωτερικό στρώμα προκύπτει το περίδερμα, το οποίο απορρίπτεται όταν η κατώτερη στιβάδα διαφοροποιείται σε γνήσια επιδερμίδα. Από το εσωτερικό στρώμα προκύπτει η βασική ή μητρική ή έσω στιβάδα, η οποία δίνει γένεση σε όλα τα κύτταρα της επιδερμίδας.

Η επιδερμίδα είναι ένα πολύπλοκο όργανο που καλύπτεται εξωτερικά από την κεράτινη στιβάδα, η οποία υφίσταται διαρκή φθορά λόγω απολέπισης. Η έξω επιφάνεια της επιδερμίδας διελαύνεται από τις δερματικές ακρολοφίες και αύλακες.

Η επιφάνεια της προς το χόριο είναι ανώμαλη και κυματοειδής και παρουσιάζει κοιλώματα, τα θηλαία εντώματα, μέσα στα οποία εισέρχονται οι δερματικές θηλές του χορίου. Η επιδερμίδα σε κάθετη τομή, είναι μικρότερη από 1mm (το πάχος της είναι περίπου 50μm), με επιφανειακή πυκνότητα περίπου 50.000 κύτταρα/mm². Η επιδερμίδα διελαύνεται από τα εξαρτήματα του δέρματος (τρίχες και εκφορητικοί πόροι των ιδρωτοποιών αδένων) και στερείται αγγείων.¹

¹ Λεονταρίδου (2010)

1.1.2. Τυποί κυττάρων της επιδερμίδας

Η επιδερμίδα του ανθρώπου περιέχει κυρίως κερατινοκύτταρα (>90%), τοποθετημένα σε στοίβες, ώστε να δημιουργούν διαδοχικά υποστρώματα. Εκτός των κερατινοκυττάρων και των μικρών βασικών κυττάρων, στην επιδερμίδα διακρίνονται και άλλοι δύο τύποι κυττάρων:

1. Τα μελανοκύτταρα ή μελανοκύτταρα, που περιέχουν μελανίνη και
2. Τα δένδριτικά κύτταρα, που συμβάλλουν στο ανοσοποιητικό σύστημα της επιδερμίδας (κύτταρα του Langerhans και τα κύτταρα του Merkel). Τα οποία εντοπίζονται στην ακανθωτή και κοκκώδη στιβάδα.²

1.1.2.1. Κερατινοκύτταρα

Τα κερατινοκύτταρα αναπτύσσονται στα βαθύτερα υποστρώματα της επιδερμίδας, υφίσταται συνεχώς σειρά μετασχηματισμών, τόσο μορφολογικών όσο και βιοχημικών που χαρακτηρίζονται ως κερατινοποίηση και συσσωρεύονται στην επιφάνεια ως νεκρά κύτταρα.

1.1.2.2. Κερατινοποίηση της επιδερμίδας

Κερατινοποίηση της επιδερμίδας είναι η διαδικασία κατά την οποία τα κύτταρα που σχηματίζονται στη βασική στιβάδα της, κινούμενα σταδιακά προς την επιφάνεια μετατρέπονται σε νεκρά κύτταρα, τα οποία τελικά αποβάλλονται. Η διαδικασία αυτής της μετατροπής είναι περίπλοκη και κατ'αυτόν τον τρόπο συμβάλλει στη διαρκή ανανέωση της επιδερμίδας. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία της κερατινοποίησης, τα κύτταρα της κεράτινης στιβάδας αποτελούνται μόνο από ινώδεις ή όμορφες πρωτεΐνες και παχιά κυτταρική μεμβράνη. Τότε χαρακτηρίζονται ως κερατινοκύτταρα.

Ο χρόνος διαφοροποίησης ενός κερατινοκυττάρου, από τη δημιουργία του στη βασική στιβάδα μέχρι την απόπτωσή του, είναι περίπου 28 ημέρες. Η αντικατάσταση των παλιών από νέα κύτταρα πραγματοποιείται με ρυθμούς που επιβραδύνονται όσο μεγαλώνει η ηλικία του ατόμου. Κερατινοποιημένα κύτταρα δεν ανευρίσκονται στο δέρμα αλλά μόνο στην επιδερμίδα.³

1.1.2.3. Κερατίνη

Η κερατίνη είναι ινώδης πρωτεΐνη, η οποία ανήκει στις δομικές πρωτεΐνες μαζί με το κολλαγόνο και την ελαστίνη και σχηματίζεται στην επιδερμίδα, στα νύχια και στις τρίχες. Είναι η ουσία που είναι υπεύθυνη για τη σκλήρυνση των κυττάρων. Η κερατίνη παρουσιάζεται σε διάφορους τύπους κι αυτός είναι ο λόγος για τον

² Λεονταρίδου (2010)

³ Λεονταρίδου (2010)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

οποίο διαφέρουν τόσο πολύ μεταξύ τους δομές που την περιέχουν, όπως η επιδερμίδα και το περιτρίχιο που είναι πιο μαλακά από την ίδια την τρίχα. Θεωρείται ότι υπάρχουν δύο είδη: η μαλακή και η σκληρή κερατίνη. Οι τρίχες και τα νύχια ολοκληρώνοντας την όλη διαδικασία, υφίστανται σκληρή κερατινοποίηση ενώ το δέρμα υφίσταται μαλακή κερατινοποίηση.

Ο ρόλος της κερατίνης στην επιφάνεια του δέρματος είναι πολύ σημαντικός. Τα κερατινοκύτταρα της επιδερμίδας :

1. Αυξάνουν την ανθεκτικότητα της κεράτινης στιβάδας
2. Καλύπτουν και προστατεύουν το εξωτερικό του σώματος από τους πολύ μικρούς τραυματισμούς, από βλαβερά διαλυτικά υγρά, πιο ισχυρά χημικά, κ.λ.π.
3. Βοηθούν στην ελάττωση της εξάτμισης των υγρών του σώματος.

1.1.2.4 Μελανινοκύτταρα.

Τα μελανινοκύτταρα είναι εξειδικευμένα κύτταρα της επιδερμίδας, στα οποία σχηματίζεται η μελανίνη. Η μελανίνη είναι η φυσιολογική χρωστική που βρίσκεται στους ανθρώπινους ιστούς και ευθύνεται για το χρώμα του δέρματος και των τριχών. Τα μελανινοκύτταρα εμφανίζονται κατά την 9η εβδομάδα της κύησης και βρίσκονται ανάμεσα στα κύτταρα της βασικής στιβάδας και τα τριχοθυλάκια. Προέρχονται από πρόδρομα κύτταρα της νευρικής ακρολοφίας που μεταναστεύουν στην επιδερμίδα, γεγονός που εξηγεί τόσο το σχήμα, όσο και την ιδιαίτερη λειτουργία τους.⁴

1.1.2.5. Μελανινογένεση

Η Μελανινογένεση, απαιτεί την παρουσία του αμινοξέος τυροσίνης, το οποίο περιέχει χαλκό και αποτελεί πρόδρομο ουσία της μελανίνης. Από την τυροσίνη με την καταλυτική δράση του ενζύμου τυροσινάση, παράγεται η διοξυφαινυλαλανίνη και από τη διοξυ-φαινυλαλανίνη, με την επίδραση και πάλι της τυροσινάσης, παράγεται τελικά η μελανίνη.⁵

1.1.3. Στιβάδες της επιδερμίδας

Τα κερατινοκύτταρα διατάσσονται σε πέντε στιβάδες, ενώ οι υπόλοιποι τύποι κυττάρων βρίσκονται διάσπαρτοι ανάμεσα στα κερατινοκύτταρα. Οι πέντε στιβάδες που αποτελούν την επιδερμίδα, από το βάθος (χόριο) προς την επιφάνεια, είναι οι :⁶

1. Βασική ή βλαστική ή μητρική στιβάδα
2. Βλενώδης ή ακανθωτή στιβάδα
3. Κοκκώδη στιβάδα

⁴ Λεονταρίδου (2010)

⁵ Λεονταρίδου (2010)

⁶ Λεονταρίδου (2010)

4. Διαυγής στιβάδα
5. Κεράτινη στιβάδα

1.1.3.1. Βασική στιβάδα

Η βασική στιβάδα είναι η βαθύτερη στιβάδα της επιδερμίδας και μαζί με την ακανθωτή αποτελούν τη μαλπιγιανή στιβάδα. Η βασική στιβάδα αποτελείται από ένα στοίχο κυλινδρικών ή κυβοειδών κυττάρων με πυρήνα, γεγονός που τα κάνει ικανά να διαιρούνται. Είναι μεγαλύτερα σε μέγεθος από τα κύτταρα των παραπάνω στιβάδων και το περιεχόμενο τους έχει σύσταση μαλακή, αδιάφανη και κοκκώδη. Μεταξύ τους εντοπίζονται μελανινοκύτταρα, η λειτουργία των οποίων ευθύνεται για το χρώμα του δέρματος. Ρόλος των κυττάρων της βασικής στιβάδας είναι η συνεχής κυτταρική αναγέννηση, προκειμένου να αντικατασταθούν τα γηρασμένα κύτταρα, που απομακρύνονται με την απολέπιση.

Η έντονη μιτωπική δραστηριότητα των κυττάρων της βασικής στιβάδας, μαζί με τα κύτταρα της αρχικής μοίρας της επόμενης (ακανθωτής) στιβάδας, έχουν ως αποτέλεσμα τη συνεχή ανανέωση των επιδερμικών κυττάρων. Εκτός από το ρόλο τους στην αναγέννηση της επιδερμίδας, τα κύτταρα της βασικής στιβάδας συμμετέχουν και στη στερεή σύνδεση μεταξύ επιδερμίδας και χορίου.⁷

1.1.3.2. Ακανθωτή στιβάδα

Τα κύτταρα της ακανθωτής στιβάδας προέρχονται από τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων της βασικής στιβάδας (τα κύτταρα των κατωτέρων στιβάδων στην πορεία τους προς την επιφάνεια του δέρματος, εμφανίζουν τάση αποπλάτυνσης). Η ακανθωτή στιβάδα αποτελείται από πολλούς στοίχους πολύεδρων, ελαφρώς αποπλάτυσμένων κυττάρων με πλάγιες ακανθοειδείς προεκβολές (εξαιτίας αυτών και η ονομασία της στιβάδας ως ακανθωτή), που συνδέονται μεταξύ τους με πολυάριθμα δεσμοσωμάτια. Μεταξύ τους σχηματίζονται λεπτές αύλακες που επιτρέπουν τη διέλευση της λέμφου. Τα κύτταρα της ακανθωτής στιβάδας χαρακτηρίζονται από την παρουσία των οϊνιδίων (δεσμίδων νηματίων κερατίνης), στην αντίσταση απέναντι σε δυνάμεις τριβής. Αυτός είναι ο λόγος, για τον οποίο σε περιοχές που υπόκεινται σε συνεχή τριβή, όπως είναι τα πέλματα, η επιδερμίδα έχει παχύτερη ακανθωτή στιβάδα.

Στα κύτταρα αυτής της στιβάδας περιέχονται επίσης κοκκία μελανίνης. Τα κύτταρα της ακανθώδους στιβάδας βρίσκονται στο πρώτο στάδιο της κερατινοποίησης.⁸

⁷ Λεονταρίδου (2010)

⁸ Λεονταρίδου (2010)

1.1.3.3. Κοκκώδης στιβάδα

Η κοκκώδη στιβάδα αποτελείται από δύο ή περισσότερους στοίχους μέτρια αποπλατυσμένων πολυγωνικών κυττάρων, το πρωτόπλασμα των οποίων περιέχουν κοκκία. Κάποια κοκκία δεν περιβάλλονται από μεμβράνη και περιέχουν φωσφορυλιωμένες πρωτεΐνες (κοκκία κερατουαλίνης, πρωτεΐνης που αποτελεί πρόδρομο της κερατίνης) και άλλα περιβάλλονται από μεμβράνη και περιέχουν λιπίδια (πεταλιώδη κοκκία). Τα πεταλιώδη κοκκία συντήκονται με τις κυτταρικές μεμβράνες και απελευθερώνουν τα λιπίδια που περιέχουν, ανάμεσα στα κύτταρα της ακανθωτής στιβάδας καθιστώντας το δέρμα αδιαπέραστο από ξένες ουσίες. Ο πυρήνας των κυττάρων αυτών είναι ανοιχτόχρωμος, αρχίζει να ατροφεί και να εκφυλίζεται καθώς τα κύτταρα της κοκκώδους στιβάδας βρίσκονται στο δεύτερο στάδιο της κερατινοποίησης. Η κοκκώδης στιβάδα λείπει στους φυσιολογικούς βλεννογόνους.⁹

1.1.3.4. Διαυγής στιβάδα

Η διαυγής στιβάδα υπάρχει μόνο στο παχύ δέρμα, στην επιδερμίδα των παλαμών και των πελμάτων και αποτελείται από πυκνά διαταγμένα, έντονα αποπλατυσμένα κύτταρα, με διαυγές πρωτόπλασμα. Τα οργανίδια και οι πυρήνες των κυττάρων δεν είναι πλέον σαφή καθώς εξελίσσεται η διαδικασία εκφύλισης, ενώ στο κυτταρόπλασμα τους εντοπίζονται συσσωρευμένα νημάτια κερατίνης. Τα κύτταρα της διαυγούς στιβάδας είναι διαφανή και επιτρέπουν το πέρασμα του φωτός δια μέσου τους προς τις βαθύτερες στιβάδες. Παίξει ενεργό ρόλο στην αντιηλιακή προστασία του δέρματος λόγω της ελαϊδίνης που περιέχει (ουσία που διαθλά την UVR) ενώ ανήκει στη ζώνη της ενεργούς κερατινοποίησης.¹⁰

1.1.3.5. Κεράτινη στιβάδα

Η κεράτινη στιβάδα βρίσκεται ψηλότερα από τις άλλες στιβάδες και αποτελεί την Πέμπτη και τελευταία στιβάδα της επιδερμίδας. Αποτελείται από πολλούς στίχους απύρηνων, πεπλατισμένων, κερατινοποιημένων κυττάρων. Το πρωτόπλασμα των κυττάρων της στιβάδας αυτής στερείται υποκυτταρικών οργανιδίων και είναι γεμάτο από μια σκληρή πρωτεΐνη, την κερατίνη. Το σύνολο των κυττάρων της κεράτινης στιβάδας αποτελείται από μαλακή κερατίνη και το πάχος της ποικίλει ανάλογα με τη θέση. Οι άκρες του κάθε κυττάρου επικαλύπτουν τις άκρες των γειτονικών του κυττάρων και αυτή η αλληλοκάλυψη μοιάζει με τη διάταξη των κεραμιδιών μιας στέγης.

Τα επιφανειακά αυτά κύτταρα αποβάλλονται συνεχώς, με τη μορφή φολιδών και αντικαθίστανται από νέα κύτταρα, που ανεβαίνουν συνεχώς από τις κατώτερες στιβάδες. Σε φυσιολογικές καταστάσεις, η κεράτινη στιβάδα δεν απαντάται στους βλεννογόνους. Η κεράτινη στιβάδα είναι φτωχή σε νερό,

⁹ Λεονταρίδου (2010)

¹⁰ Λεονταρίδου (2010)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

εμποτισμένη όμως με λιπίδια, τα οποία της προσφέρουν ευλυγισία και μειώνουν την εξάτμιση της εσωτερικής υγρασίας. Ακόμη, την καθιστούν εκλεκτικά διαπερατή στις διάφορες ουσίες. Σκοπός της άλλωστε είναι να λειτουργεί ως προστατευτικό φράγμα μεταξύ του δέρματος και του περιβάλλοντος.¹¹

1.2. Χόριο

Το χόριο βρίσκεται ακριβώς κάτω από την επιδερμίδα και είναι η μεγαλύτερη στιβάδα του δέρματος. Η επιφάνεια του είναι πολύ ανώμαλη και εμφανίζει πολλές προεκβολές (θηλές του χορίου), οι οποίες συνδυάζονται δακτυλοειδώς με αντίστοιχες καταδύσεις της επιδερμίδας. Οι θηλές του χορίου είναι περισσότερες σε δέρμα που δέχεται συχνότερα πίεση. Το πάχος του χορίου κυμαίνεται μεταξύ 0,3 και 4mm, είναι μεγαλύτερο και δεν έχει σχέση με το πάχος της επιδερμίδας που το καλύπτει.

Το χόριο αποτελείται από πυκνό, ινώδες συνδετικό ιστό, με άφθονα αιμοφόρα και λεμφοφόρα αγγεία και νεύρα, ενώ περιέχει πολυάριθμες αισθητικές νευρικές απολήξεις, μυϊκές ίνες, τρίχες, καθώς και τους αδένες του δέρματος, που δημιουργούνται από την αλληλεπίδραση μεταξύ χορίου και επιδερμίδας. Ο συνδετικός αυτός ιστός αποτελείται από θεμέλιο ουσία, η οποία είναι παχύρρευστο, κολλοειδές υγρό, που γεμίζει τα ενδιάμεσα μεταξύ των κυττάρων και των ινών του δέρματος και στην οποία περικλείεται το μεγαλύτερο μέρος του περιεχόμενου στο δέρμα νερού. Ο ρόλος του είναι μονωτικός, διαλυτικός, αποταμιευτικός ενέργειας, αποθηκευτικός λιπαρών ουσιών και τροφοδοτικός λιπαρών ουσιών. Στη θεμέλιο ουσία ανευρίσκονται κυρίως κολλαγόνες, ελαστικές και δικτυωτές ίνες, καθώς και ινοβλάστες, ιστιοκύτταρα, σιτευτικά και μελανινοφόρα κύτταρα. Οι ινοβλάστες είναι τα κύτταρα που παράγουν τις ίνες του κολλαγόνου και της ελαστίνης καθώς και τη μεσοκυττάρια θεμέλιο ουσία.

Οι ίνες του κολλαγόνου είναι ινώδεις πρωτεΐνες του χορίου που σχηματίζουν δεσμίδες ινών και αποτελούν το 75% του συνολικού συνδετικού ιστού (κύριο συστατικό) και διαπλέκονται μεταξύ τους σε όλο το ύψος του χορίου. Σκοπός τους είναι να εξασφαλίσουν τη μηχανική αντίσταση του δέρματος, την ανθεκτικότητα των ιστών και τη διατήρηση της ακεραιότητας της δομής τους (δομική υποστήριξη στο δέρμα).

Οι ίνες της ελαστίνης που είναι κι αυτές ινώδεις πρωτεΐνες του χορίου, χαρακτηρίζονται από μεγάλη φυσική και χημική ανθεκτικότητα και αποτελούν το 4% αυτού. Εξασφαλίζουν δε την ελαστικότητα και την τονικότητα του δέρματος. Το χόριο είναι ο ιστός που συγκρατεί το δέρμα χάρη στις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης που περικλείει.¹²

¹¹ Λεονταρίδου (2010)

¹² Λεονταρίδου (2010)

1.2.1. Στιβάδες του χορίου

Το χόριο παρουσιάζει δύο διακριτές στιβάδες ¹³:

1. Τη θηλώδη, η οποία χωρίζεται από την επιδερμίδα με το δερμο-επιδερμικό σύνδεσμο και
2. Τη δικτυωτή στιβάδα, που μεταπίπτει στο υποδερμάτιο πέταλο.

1.2.1.1. Θηλώδης Στιβάδα.

Η θηλώδης στιβάδα αποτελείται από χαλαρό συνδετικό ιστό, κύτταρα του συνδετικού ιστού και του ανοσοποιητικού συστήματος. Από τη θηλώδη στιβάδα ειδικά κολλαγόνα ινίδια διεισδύουν στο βασικό υμένα και εκτείνονται μέσα στο χόριο. Συνδέουν την επιδερμίδα με το χόριο και αποκαλούνται ινίδια πρόσδεσης ¹⁴

1.2.1.2. Δικτυωτή Στιβάδα

Η δικτυωτή στιβάδα είναι παχύτερη και αποτελείται από ακανόνιστο πυκνό συνδετικό ιστό (κυρίως κολλαγόνο τύπου I). Περιέχει περισσότερες ίνες και λιγότερα κύτταρα από τη θηλώδη στιβάδα.

Η δικτυωτή στιβάδα περιέχει τα μεγαλύτερα αγγειακά στελέχη του χορίου, συχνά περιέχει τριχικούς θυλάκους, σμηγματογόνους και ιδρωτοποιούς αδένες, καθώς και γραμμωτές και λείες μυϊκές ίνες, που σχηματίζουν τους ορθωτήρες μύες των τριχών.

Οι κολλαγόνες και ελαστικές ίνες που περιέχονται στη δικτυωτή στιβάδα, της προσδίδουν ανθεκτικότητα και ελαστικότητα.

Συνοπτικά, το χόριο περιέχει :

1. Δίκτυο ελαστικών ινών, υπεύθυνο για την ελαστικότητα του δέρματος.
2. Δίκτυο αιμοφόρων αγγείων, τα οποία παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο τόσο στο δέρμα, όσο και στα τριχοθυλάκια που περικλείει
3. Δίκτυο λεμφικών αγγείων
4. Αισθητήρια όργανα και δίκτυο ελεύθερων νευρικών απολήξεων του δέρματος
5. Νευρικές ίνες, οι οποίες μεταβιβάζουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν τα αισθητήρια όργανα
6. Τα εξαρτήματα του δέρματος (τριχοθυλάκια, ιδρωτοποιούς και σμηγματογόνους αδένες). ¹⁵

¹³ Λεονταρίδου (2010)

¹⁴ Λεονταρίδου (2010)

¹⁵ Λεονταρίδου (2010)

1.3. Υποδερμίδα

Κάτω από το κυρίως δέρμα (χόριο) βρίσκεται το υποδόριο στρώμα (υποδερμίδα), που περιλαμβάνει λίπος και συνδετικό ιστό.

Η υποδερμίδα που αναφερόταν, μέχρι πρόσφατα, ως η τρίτη, κατώτερη στιβάδα του δέρματος, συνδέει το δέρμα με τα υποκείμενα όργανα και επιτρέπει τη διολίσθηση του δέρματος πάνω σε αυτά.

Σχηματίζεται από αραιό συνδετικό ιστό, που αποτελείται από κολλαγόνες και ελαστικές ίνες και περιέχει αγγεία, νεύρα, εκκριτικά τμήματα ιδρωτοποιών αδένων, άκρα τριχικών θυλάκων και λίπος (υποδόριο λίπος).

Το υποδόριο λίπος κύρια είναι αποταμιευτικό και απαντά με τη μορφή λιπωδών λοβίων, που αποτελούν συναρθρώσεις λιποκυττάρων. Τα λιπώδη κύτταρα, ανάλογα με τη διατροφική κατάσταση, έχουν μέση διάμετρο 50-100 μικρά.

Το ποσό και η κατανομή του υποδόριου λίπους διαμορφώνουν τη σιλουέτα και εξαρτώνται από: ¹⁶

1. Τη διατροφική κατάσταση του ατόμου
2. Το φύλο (είναι περισσότερο στις γυναίκες)
3. Την ηλικία
4. Την περιοχή του σώματος (είναι περισσότερο στην κοιλιά, στους γλουτούς, στους μηρούς, στις παλάμες και στα πέλματα και ελάχιστο ή και καθόλου στα βλέφαρα, στα χείλη, στη μύτη και στα αυτιά).
5. Η υποδερμίδα αποτελεί απόθεμα ενέργειας και θρεπτικών ουσιών, ενώ εξασφαλίζει και μηχανική προστασία. Το πάχος της κυμαίνεται συνήθως μεταξύ 2-9mm , ενώ σε περιπτώσεις παχυσαρκίας μπορεί να φθάσει και τα 30mm.

1.4. Οι αδένες της επιδερμίδας

Το δέρμα έχει έναν δικό του ολοκληρωμένο μηχανισμό ενυδάτωσης και διατήρησης του pH. Μέρος αυτού του μηχανισμού είναι και οι αδένες που βρίσκονται στο δέρμα. Οι αδένες χωρίζονται σε σμηγματογόνους και ιδρωτοποιούς.

Οι σμηγματογόνοι αδένες βρίσκονται στους μικρούς θύλακες των τριχών. Εκκρίνουν σμήγμα, μια πλούσια σε λιπίδια ελαιώδη ουσία που παίζει σημαντικό ρόλο στην περιεκτικότητα σε υγρασία και διατήρηση του όξινου μανδύα της επιδερμίδας. Οι ιδρωτοποιοί αδένες αποτελούν έναν από τους μηχανισμούς θερμορύθμισης του οργανισμού μας. Μέσω των ιδρωτοποιών αδένων εκκρίνεται νερό, ουρία (urea), εστέρας γαλακτικού οξέος (lactate) και άλλα μικρά μόρια. Ο ιδρώτας έχει pH 4,5 με 5,5. Η ουρία δρα ως διυγρυντική ουσία για να αυξήσει την υγρασία της επιδερμίδας, ο εστέρας γαλακτικού οξέος λειτουργεί ελέγχοντας την απολέπιση του χορίου. Όταν αναφερόμαστε στον όξινο μανδύα, εννοούμε το pH

¹⁶ Λεονταρίδου (2010)

της επιφάνειας του δέρματος. Η σύνθεση των εκκρίσεων από τους αδένες είναι ελαφρώς όξινη.¹⁷

1.5. Οι κυριώτερες λειτουργίες του δέρματος

1.5.1. Προστατευτική λειτουργία

Το δέρμα μας προστατεύει από τις βλαπτικές επιδράσεις του περιβάλλοντος. Οι επιδράσεις αυτές διακρίνονται σε: μηχανικές, θερμικές, χημικές, επιδράσεις από την ηλιακή ακτινοβολία, μικροβιακές και παρασιτικές.¹⁸

1.5.2. Αισθητήρια λειτουργία

Το δέρμα είναι το αισθητήριο όργανο της αφής, της πίεσης, του θερμού, του ψυχρού, και του πόνου.¹⁹

1.5.3. Θερμορυθμιστική λειτουργία

Η θερμοκρασία του σώματος (37ο) διατηρείται σταθερή χάρις στην ισορροπία της παραγομένης και αποβαλλομένης θερμότητας. Το δέρμα παίζει σημαντικό ρόλο στη θερμορύθμιση με δύο μηχανισμούς: την παραγωγή και εξάτμιση το ιδρώτα και τη διαστολή ή συστολή των επιφανειακών αγγείων.²⁰

1.5.4. Μεταβολική λειτουργία.

Στο δέρμα μεταβολίζονται οι πρωτεΐνες οι υδατάνθρακες, τα λίπη, το νερό οι βιταμίνες, και οι ηλεκτρολύτες.²¹

1.5.5. Απεκκριτική λειτουργία του δέρματος

Το δέρμα αποτελεί σημαντικό όργανο ελέγχου μέσω του οποίου απεκκρίνονται διάφορες ουσίες και απορροφώνται άλλες ουσίες. Από το δέρμα αποβάλλεται κυρίως ο ιδρώτας και το σμήγμα. Το σμήγμα παράγεται από τους σμηγματογόνους αδένες και περιέχει σε μεγάλη αναλογία ουδέτερα λίπη ή ελεύθερα λιπαρά οξέα και λιποειδή, όπως χοληστερίνη, προβιταμίνη D, βιταμίνη A και καροτένιο. Η έκκριση του σμήγματος αρχίζει στην εφηβεία κάτω από την επίδραση των ανδρογόνων ορμονών. Το σμήγμα αποτελείται από λιπαρά οξέα, σκουαλένιο, χοληστερόλη, τριγλυκερίδια, και εστέρες κηρού. Συντελεί εις την προασπιστική λειτουργία του δέρματος έναντι των μικροβίων και των μυκήτων και

¹⁷ Λεονταρίδου (2010)

¹⁸ Λεονταρίδου (2010)

¹⁹ Λεονταρίδου (2010)

²⁰ Λεονταρίδου (2010)

²¹ Λεονταρίδου (2010)

συμμετέχει στο σχηματισμό στην επιφάνεια του δέρματος ενός προστατευτικού λιπαρού υμένα. Η ημερήσια έκκριση των σμηγματογόνων αδένων υπολογίζεται σε 1-2g.²²

1.5.6. Απορροφητική λειτουργία του δέρματος

Η είσοδος των διαφόρων ουσιών από τον έξω κόσμο προς τον οργανισμό επιτελείται μέσω της επιδερμίδας και των τριχοσμηγματογόνων θυλάκων. Μέσω του δέρματος απορροφούνται μικρές ποσότητες οξυγόνου, νερό, και άλλες λιποδιαλυτές ουσίες.²³

1.5.7. Ανοσοποιητική λειτουργία του δέρματος

Από τα λεμφοκύτταρα σχηματίζονται τα κύτταρα-αντισώματα κατά τον μηχανισμό της κυτταρικής ανοσίας, ενώ από τα πλασματοκύτταρα σχηματίζονται οι ανοσοσφαιρίνες. Η κερατινοποίηση αποτελεί ειδική λειτουργία της επιδερμίδας και συνίσταται στη φυσιολογική ωρίμανση των κυττάρων της. Τα κερατινοκύτταρα προέρχονται από τα κύτταρα της μητρικής στιβάδας. Καθώς τα κύτταρα της μητρικής στιβάδας ανεβαίνουν προς την επιφάνεια του δέρματος υφίστανται αλλαγές, χάνουν τον πυρήνα τους και καθίστανται νεκρά κύτταρα στην επιφάνεια της επιδερμίδας τα οποία αποπίπτουν. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται κερατινοποίηση. Εκατομμύρια νεκρά κύτταρα απομακρύνονται με αποτέλεσμα το δέρμα να ανανεώνεται.²⁴

1.5.8. Μελανινογένεση

Η μελανίνη παράγεται σε ειδικά κύτταρα που βρίσκονται στη βασική στιβάδα της επιδερμίδας και ονομάζονται μελανοκύτταρα.²⁵

1.5.9. Το Ph του δέρματος

Δείχνει την οξύτητα ή την αλκαλικότητα τού και μετριέται από 0-14. Από 0-7 το Ph είναι όξινο (ξηρό δέρμα), 7 Ph (κανονικό, φυσιολογικό δέρμα) και 7-14 αλκαλικό Ph (λιπαρό δέρμα). Το ιδεώδες Ph για το δέρμα είναι από 4,5-5,5. Ένα δέρμα βέβαια, ανεξάρτητα από το Ph του μπορεί να είναι ευαίσθητο, αφυδατωμένο, γερασμένο κλπ.

²² Λεονταριδου (2010)

²³ Λεονταριδου (2010)

²⁴ Λεονταριδου (2010)

²⁵ Λεονταριδου (2010)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

“Ακμή”

2.1 Ακμή

Η ακμή είναι μία συχνή και χρόνια κατάσταση του δέρματος με πολύπλοκη κλινική εικόνα. Αν και είναι μια από τις πιο συνηθισμένες δερματικές καταστάσεις, η ασθένεια εξακολουθεί να παραμένει ένα αίνιγμα, το οποίο δυστυχώς δημιουργεί έντονα σωματικά και ψυχικά προβλήματα. Χαρακτηρίζεται από απόφραξη του τριχοσμηγματογόνου θύλακα και φλεγμονή μέσα και γύρω από αυτόν. Προκαλείται από υπερδραστικότητα του σμηγματογόνου αδένου ο οποίος βρίσκεται υπό τον έλεγχο των ανδρογόνων ορμονών.

Το εξάνθημα της ακμής χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία και αποτελείται τόσο από φλεγμονώδη στοιχεία (βλατίδες, φλυκταινίδια, οζίδια) όσο και από μη φλεγμονώδεις βλάβες (κλειστοί και ανοιχτοί φαγέσωρες). Η υπερπλασία του σμηγματογόνου αδένου και η σμηγματόρροια, η υπερκεράτωση του πόρου, ο αποικισμός του θυλάκου από το *Propionobacterium acnes*, και η φλεγμονώδης αντίδραση είναι οι παράγοντες που εξηγούν την ανάπτυξη ακμής. Η νόσος εντοπίζεται σε περιοχές πλούσιες σε σμηγματογόνους αδένες όπως στο πρόσωπο, τον θώρακα, τη ράχη και τους ώμους. Προσβάλλει κυρίως έφηβους σε ποσοστό 30–50 % και υποχωρεί βαθμιαίως στην ενήλικη ζωή. Η διαδρομή της είναι μακρά και εξελίσσεται με συχνές υποτροπές.

Η πάθηση είναι ιάσιμη, αρκεί ο πάσχων να δείξει υπομονή και συνεργασία. Για τη θεραπεία της προτείνονται διάφοροι μέθοδοι και προσεγγίσεις, ανάλογα με το είδος και την ένταση της. Παρόλο που η ακμή δεν επηρεάζει τη συνολική υγεία ενός ατόμου, η επίδραση της στον ψυχισμό είναι καθοριστική και συχνά συνοδεύεται από άγχος και κατάθλιψη, γι' αυτό και η αποτελεσματική θεραπεία έχει ουσιαστικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής του ασθενούς.²⁶

2.2. Συχνότητα εμφάνισης ακμής

Η πάθηση προσβάλλει το 80% του πληθυσμού και παρατηρείται και στα δυο φύλα. Σχεδόν το 50% των έφηβων πάσχουν από τη νόσο με ηλικίες αιχμής για τα κορίτσια τα 14-17 χρόνια και για τα αγόρια τα 16-19 χρόνια. Πιστεύεται όμως, ότι κάποια κλινική μορφή της κοινής ακμής μπορεί να εμφανίζει το 75% των ατόμων στις ηλικίες μεταξύ 20-35 ετών. Ένα σχετικά μικρό ποσοστό από αυτά, περίπου το 15%, προσφεύγει στο δερματολόγο για θεραπευτική αντιμετώπιση. Δεν παρατηρείται φυλετική προτίμηση και η κατάσταση εξελίσσεται με περιόδους υφέσεων και εξάρσεων, με προοπτική βελτίωσης και τελικής υποχώρησης περίπου στην ηλικία των 23-25 χρονών. Ένα μικρό όμως ποσοστό (5%) κυρίως γυναικών είναι δυνατόν να πάσχει από κάποια κλινική μορφή της ακμής μέχρι και

²⁶ Χατζής (1994), Πέπα (2002)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

την τέταρτη δεκαετία της ζωής της ή και περισσότερο. Επίσης σε ορισμένα άτομα, ιδίως γυναίκες, η ακμή μπορεί να μην κάνει την εμφάνιση της καθόλου στην εφηβεία αλλά μετά το 20^ο τους έτος.²⁷

2.3. Αιτιολογικοί παράγοντες που επιδεινώνουν την ακμή

Η αιτιολογία της ακμής έχει σχέση με πολλούς παράγοντες, οι οποίοι χωρίζονται σε ενδογενείς – εξωγενείς και είναι οι εξής :

2.3.1. Ενδογενείς

Ορμονικοί παράγοντες : Το όργανο στόχος στην ακμή είναι ο τριχοσμηγματόγονος θύλακας και η προϋπόθεση για την ανάπτυξη της νόσου η αυξημένη ανταπόκριση των σμηγματογόνων αδένων σε φυσιολογικά επίπεδα ορμονών στη προκειμένη περίπτωση ανδρογόνων. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι στη πλειοψηφία των ασθενών με ακμή υπάρχουν υψηλότερα επίπεδα κυκλοφορούντων ανδρογόνων. Στις γυναίκες ενδέχεται να παρατηρηθεί ξέσπασμα του προβλήματος εξαιτίας ορμονικών αλλαγών κατά τη διάρκεια του κύκλου τους.

Σμηγματόρροια : Η κοινή ακμή αναπτύσσεται σε σμηγματορροϊκό έδαφος. Εμφανίζεται σε περίοδο ανάπτυξης και υπέρ λειτουργίας των σμηγματογόνων αδένων. Η βαρύτητα της ακμής έχει πολλές φορές σχέση με το βαθμό λιπαρότητας της επιδερμίδας, λόγω υπερλειτουργίας των σμηγματογόνων αδένων.

Μικροβιακοί παράγοντες : Βασικός παθογόνος μικροοργανισμός είναι το προπιονικό βακτηρίδιο της ακμής, το οποίο παράγει διάφορα ένζυμα. Η λίπανση διασπά τα τριγλυκερίδια του σμήγματος σε λιπαρά οξέα. Αυτά με τη σειρά τους προκαλούν τοπική φλεγμονή και εκδήλωση της ακμής.

Ψυχολογικοί παράγοντες : Το άγχος και η υπερένταση επιδεινώνουν την ακμή. Το στρες μπορεί να επιδεινώσει προϋπάρχουσα ακμή.

Γενετική προδιάθεση - Κληρονομικότητα. Σχετίζεται με την εμφάνιση, τη μορφή, και τη διάρκεια της ακμής. Ο τρόπος με τον οποίο κληρονομείται δεν είναι γνωστός. Παρ' όλα αυτά η κληρονομικότητα επηρεάζει κατά ένα βαθμό την κλινική εικόνα και την χρονική διάρκεια της ακμής.

Διαταραχές κερατινοποίησης : Εντοπίζονται στο σημείο όπου ο πόρος του σμηγματογόνου αδένου συναντά τον τριχικό θύλακα. (δημιουργία κλειστών και ανοικτών φαγεσώρων).²⁸

²⁷ Ιατρική και υγεία

²⁸ Ηλίου (2001), Δερβίσογλου (2002), Χατζής (1994)

2.3.2. Εξωγενείς

Κλιματικοί παράγοντες : Στα εύκρατα κλίματα, η ακμή μπορεί να έχει βελτίωση το καλοκαίρι λόγω της υπεριώδους ακτινοβολίας αντίθετα όμως η υψηλή θερμοκρασία και η υγρασία αυξάνουν την λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων με αποτέλεσμα να επιδεινώνουν το πρόβλημα. Έρευνες έχουν δείξει ότι το καλοκαίρι παρατηρείται βελτίωση της ακμής στο 60% των περιπτώσεων, καμία βελτίωση στο 20% και επιδείνωση στο άλλο 20%.

Διατροφικές συνήθειες : Παλαιότερα εικαζόταν ότι η σοκολάτα, τα καρυκεύματα και οι ξηροί καρποί χειροτερεύουν την κατάσταση της ακμής, αλλά δεν υπάρχει επιστημονική υπόδειξη γι' αυτό διότι δεν έχει εξακριβωθεί η σχέση τους με την παθογένειά της. Σύμφωνα με τις σύγχρονες αντιλήψεις, η διατροφή φαίνεται να παίζει ελάχιστο ρόλο στην επιδείνωση της ακμής.

Χρήση φαρμακευτικών ή χημικών ουσιών : Την ακμή επιδεινώνουν τα ανδρογόνα, τα αναβολικά, οι γοναδοτροπίνες, τα κορτιζονούχα σκευάσματα κ.ά.

Εφίδρωση : Η εφίδρωση ιδίως αν οι ασθενείς εργάζονται σε θερμό και υγρό περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση της ακμής σε ποσοστό 15%.

Επάγγελμα : Άτομα που εργάζονται σε υγρό και θερμό περιβάλλον καθώς και άτομα που εργάζονται στη βιομηχανία πετρελαιοειδών και χημικών προϊόντων μπορεί να παρουσιάσουν ακμή σαν επαγγελματικό νόσημα.

Η χρήση καλλυντικών : Σε μεγαλύτερες γυναίκες που χρησιμοποιούν καλλυντικά που είναι λιπαρά, η ακμή επιδεινώνεται και συνήθως παίρνει την μορφή με τα άσπρα σπυράκια. Ακμή μπορούν να προκαλέσουν και οι αντηλιακές κρέμες λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πολλά φίλτρα που τις κάνουν λιπαρές. Το μακιγιάζ όταν συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα παίζει επίσης αρνητικό ρόλο.²⁹

2.4. Κλινική εικόνα ακμής - βλάβες της ακμής

Οι βλάβες της ακμής παρουσιάζουν πολυμορφία και αποτελούνται από φαγέσωρες, βλατίδες, φλύκταινες, κύστες, βλατιδοφλύκταινες, οζίδια και πολλές φορές ατροφικές και υπερτροφικές ουλές. Σ' ένα δέρμα με ακμή μπορεί να βρούμε ποικιλία βλαβών, τις οποίες διακρίνουμε σε δύο κατηγορίες, τις φλεγμονώδεις και τις μη φλεγμονώδεις βλάβες.. Η ακμή για πρακτικούς λόγους ταξινομείται σε ήπια όπου επικρατούν κυρίως μη φλεγμονώδεις βλάβες, σε μέτρια όταν υπάρχουν μη φλεγμονώδεις και λίγες φλεγμονώδεις βλάβες και σε βαριά ακμή όπου κυριαρχούν

²⁹ Ηλίου (2001), Δερβίσογλου (2002), Χατζής (1994)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

οι φλεγμονώδεις βλάβες οι οποίες σε ορισμένους ασθενείς καταλήγουν σε ουλοποίηση.³⁰

2.4.1 Φαγέσωρες (μπιμπίκια)

Είναι κεράτινα βίσματα με φαιό ή μελανό χρώμα που γεμίζουν τους πόρους των τριχοσηγματικώνθυλάκων. Αποτελούνται κυρίως από πέταλα κεράτινης ουσίας, μελανοκύτταρα τμήματα τριχών, σμήγμα και υπολείματα σημηματογόνων αδένων. Αποτελούν την πρώτη εκδήλωση της ακμής. Στην αρχή είναι χωρίς φλεγμονή, όμως στην συνέχεια γίνονται φλεγμονώδεις. Διακρίνονται σε ανοικτούς και κλειστούς.

➤ Κλειστοί φαγέσωρες

Εμφανίζονται κλινικά υπό την μορφή λευκών επαρμάτων του δέρματος. Δεν διακρίνονται με γυμνό μάτι, όταν όμως η κερατίνη που μαζεύεται μέσα στο εγκόλπωμα αυξηθεί πολύ, διευρύνει το στόμιο του τριχοσημηματογονου πόρου και έτσι δημιουργείται ο ανοικτός φαγέσωρας και τότε διακρίνουμε το μελανό στίγμα.

➤ Ανοικτοί φαγέσωρες

Ονομάζονται μαύρα στίγματα παρουσιάζονται, κλινικώς σαν μαύρες βλάβες. Οι περισσότεροι ανοικτοί φαγέσωρες μπορούν να εξαχθούν με ένα εξαγωγέα φαγεσώρων ή αν τους πιέσουμε από το πλάι. Το υλικό που εξάγεται έχει σκωληκοειδές σχήμα, λευκοκίτρινη χροιά και λιπαρή σύσταση. για να αναπτυχθούν χρειάζονται μερικές εβδομάδες.³¹

2.4.2. Φλύκταινες

Είναι επάρματα της επιφάνειας του δέρματος και έχουν μέγεθος κεφαλής καρφίτσας ως ρεβιθιού. Κυρίως οφείλονται στον χρυσίζοντα σταφυλόκκοκο. Διακρίνονται σε επιπόλης και εν τω βάθει.

➤ **Οι επιπολής φλύκταινες**, μπορεί να σχηματισθούν σαν αποτέλεσμα της απόφραξης και της φλεγμονής που συμβαίνει στο πάνω μέρος του τριχοσημηματογονου θυλάκου. Αυτός ο τύπος φλύκταινας διαρκεί μόνο μερικές μέρες και δεν παρουσιάζει έντονα φλεγμονώδη φαινόμενα.

➤ **Οι εν τω βάθει φλύκταινες**, είναι οι γνωστές βλατιδοφλύκταινες. Είναι μία βλάβη που εντοπίζεται βαθύτερα. Η φλεγμονή εντοπίζεται πιο βαθιά στο δέρμα. Συνήθως αναπτύσσεται πάνω σε προϋπάρχουσα φλεγμονή, βλατίδα ή οζίδιο και μπορεί να επιμένει στη βλατιδώδη φάση για 4 -7 ημέρες. Η διάλυση

³⁰ Ηλίου (2001), Δερβίσογλου (2002)

³¹ Ηλίου (2001), Δερβίσογλου (2002)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

της φλύκταινας περνά συνήθως μια βλατιδώδη φάση που διαρκεί 2-6 εβδομάδες.³²

2.4.3. Βλατίδες

Αποτελούνται από υπόλευκα επάρματα του δέρματος, ή από θυλακικά επάρματα κόκκινου χρώματος που οφείλονται σε φλεγμονώδη διήθηση. Η φλεγμονή οφείλεται στα ελεύθερα λιπαρά οξέα και στο σμήγμα το οποίο εισέρχεται στο χόριο μετά τη ρίψη των τριχοσμηγματικών θυλάκων.³³

2.4.4. Οζίδια

Είναι βλάβες στρογγυλές ή ωοειδείς, σκληρές και δημιουργούνται όταν η φλεγμονώδης διήθηση προχωρήσει στο βάθος του χορίου. Υποχωρούν αργά, διαφορετικά μπορεί να εξελιχθούν σε κύστες.³⁴

2.4.5. Κύστεις

Είναι μία επαρμένη κοιλότητα που το περιεχόμενο της αποτελείται από υγρό πύον, αίμα ή σμήγμα. Είναι επώδυνη βλάβη και πονάει κατά την πίεση της. Εμφανίζονται πιο σπάνια στην ακμή και ανήκουν στις φλεγμονώδεις μορφές της ακμής. Σχηματίζονται από την απόφραξη του στομίου του τριχοσμηγματικού θύλακα. Το στόμιο, αυξανόμενο, διατείνει το τοίχωμα των θυλάκων και οι σχηματιζόμενες κύστες μπορούν να φθάσουν μέχρι το μέγεθος φασολιού. Οι κύστες παρουσιάζουν φλεγμονή, και το δέρμα που τις καλύπτει είναι σκούρο κόκκινο. Όταν ανοίξουν, έχουμε την έκκριση παχύρρευστου πύον.³⁵

2.4.6. Ουλές

Σχηματίζονται συνήθως από τις φλεγμονώδεις βλάβες της ακμής που προσβάλλουν βαθιά το χόριο του δέρματος. Αρχικά το χρώμα τους είναι ρόδινο ενώ αργότερα μετατρέπεται σε λευκό. Οι εξανθηματικές ουλές έχουν την μορφή μικροσκοπικών εγκολπωμάτων ή αλλιώς εμβαθύνσεων, πολλές φορές όμως επεκτείνονται κι άλλο μετά την υποχώρηση της φλεγμονής και μετατρέπονται σε βαθιές, στρογγυλές ή ρηχές εσοχές στο δέρμα. Ουλές συνήθως προκαλεί η κυστική ακμή. Εμφανίζονται συνήθως στο πρόσωπο και στην πλάτη.³⁶

³² Εμμανουήλ Μ. Κακέπης.

³³ Ηλίου (2001)

³⁴ Εμμανουήλ Μ. Κακέπης

³⁵ Ηλίου (2001)

³⁶ Ηλίου (2001)

2.4.7. Υπερτροφικές ουλές

Οι υπερτροφικές ουλές σχηματίζονται με την υποχώρηση των μεγάλων φλεγμονωδών βλαβών της ακμής όπως οι φλύκταινες και οι κύστες. Είναι επάρματα της επιδερμίδας έχουν ροδαλό χρώμα και είναι σκληρά στην αφή. Τις περισσότερες φορές υποχωρούν μετά την πάροδο μηνών από την ίαση της ακμής.³⁷

2.5. Κλινικές μορφές ακμής

Η ακμή ανάλογα το βαθμό της σοβαρότητας της και τις αιτίες που την προκαλούν χωρίζεται σε 2 βασικές κατηγορίες :

2.5.1. Μη φλεγμονώδεις μορφές

Η φαγέσωρική ακμή : Είναι ήπιας μορφής και εμφανίζεται συνήθως στη μύτη, στο μέτωπο και στα αυτιά. Σε αυτόν τον τύπο ανευρίσκονται κλινικά μόνο φαγέσωρες είτε ανοικτοί είτε κλειστοί και συνήθως είναι ελαφρώς επαρμένοι. Οι βλάβες μπορεί να συνυπάρχουν με σμηγματόρροια.

Η επιφανειακή ακμή : Αποτελεί το 25% των περιστατικών και κατατάσσεται στις ήπιες μορφές ακμής. Οι φαγέσωρες μπορεί να συνυπάρχουν με λίγες φλεγμονώδεις βλάβες και με μικρές ουλές από προηγούμενες βλάβες. Συνήθως έχει διάρκεια 1-2 μήνες και συνυπάρχει με έντονη σμηγματόρροια.

Η κοινή ακμή Είναι ο συνηθέστερος τύπος ακμής, εμφανίζεται κατά την εφηβική ηλικία και παρατηρείται συχνότερα στις γυναίκες. Είναι χρόνια και υποτροπιάζουσα και μπορεί να εξελιχθεί σε φλεγμονώδη. Εντοπίζεται κυρίως στο πρόσωπο και πιο συγκεκριμένα στα μάγουλα, στο μέτωπο, στο σαγόνι και πολλές φορές στην πλάτη, στο στήθος και στους ώμους.

Η νεογνική ακμή : Εμφανίζεται συνήθως σε ηλικία 2-3 μηνών αλλά μπορεί να εμφανιστεί και πολύ αργότερα μέχρι την ηλικία των 5 χρονών. Η εμφάνιση της αποδίδεται στη διέγερση των σμηγματογόνων αδένων του βρέφους από τα ανδρογόνα της μητέρας που μεταφέρονται μέσω του πλακούντα. Χαρακτηρίζεται από φαγέσωρες και φλυκταινίδια που υποχωρούν σε λίγες εβδομάδες. Οι βλάβες εντοπίζονται στα μάγουλα, στο μέτωπο ή στο πηγούνι, ποτέ όμως σε περιοχή εκτός προσώπου.

Η τραυματική ακμή των νεαρών κοριτσιών : Είναι μια μορφή ακμής η οποία παρατηρείται σχεδόν αποκλειστικά σε νεαρά κορίτσια. Χαρακτηρίζεται από την παρουσία πολυάριθμων μικρών και μεγάλων ουλών εξαιτίας του συνεχούς

³⁷ Ηλίου (2001)

αυτοτραυματισμού των βλαβών. Οι πάσχουσες είναι άτομα αγχώδη η καταθλιπτικά και πολλές φορές η ψυχολογική υποστήριξη είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης.³⁸

2.5.2. Φλεγμονώδεις μορφές ακμής

Η βλατιδοφλυκταινώδης ακμή : Αποτελεί την πιο κοινή μορφή ακμής για τον μεσογειακό τύπο ανθρώπου. Παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία βλαβών. Υποτροπιάζει συχνά και έχει απρόβλεπτη διαδρομή. Εδώ επικρατούν οι βλατίδες και τα φλυκταινίδια.

Η κυστική ακμή : Είναι βαριάς μορφής και υποτροπιάζει συχνά. Αρχίζει περίπου στο τέλος της εφηβείας και προσβάλλει περισσότερο τους άντρες. Εντοπίζεται συνήθως στο πρόσωπο, στην πλάτη, στους ώμους και στο στέρνο. Η προ-εμμηνορρυσιακή ακμή ενήλικων γυναικών Εμφανίζεται λίγες ημέρες πριν από την έμμηνο ρύση και βελτιώνεται μετά από αυτήν. Εδώ έχουμε την παρουσία φαγεσόρων διαφόρων μεγεθών και κύστεων.

Το πυόδερμα προσώπου : Αποτελεί μια βαριά επιπλοκή της ακμής, μοιάζει με την κυστική ακμή και εντοπίζεται κυρίως στα μάγουλα. Παρατηρούνται κυρίως κύστεις, αποστήματα και ουλές.

Η Gram (-) θυλακίτιδα : Αυτή η μορφή ακμής παρατηρείται στο πρόσωπο αρρώστων που λαμβάνουν μακροχρόνια αγωγή με αντιβιοτικά στο στόμα ή τοπικά.

Βλατιδοοζώδης ακμή : Σε αυτή τη μορφή ακμής εκτός από τις βλατίδες συνυπάρχουν οζίδια.

Κυστική ακμή : Επικρατούν οι κύστες που σχηματίζονται μετά από απόφραξη του τριχοσμηγματογόνου πόρου, με αποτέλεσμα κατακράτηση μεγάλης ποσότητας σμήγματος και κεράτινης ουσίας.

Ουλωτική ακμή: Μετά την αποδρομή των φλεγμονωδών βλαβών δημιουργούνται πολλές ουλές, άλλοτε ατροφικές (πρόσωπο) και άλλοτε υπερτροφικές (χηλοειδή, ράχη – στήθος – ώμοι).

Η ανδρογενετική ακμή : Συναντάται μόνο σε γυναίκες και είναι αποτέλεσμα υπερέκκρισης ανδρογόνων ορμονών . Χαρακτηρίζεται από βλατιδοφλύκταινες στο πρόσωπο, αραίωση τριχών κυρίως στη μετωπιαία χώρα του τριχωτού της κεφαλής και υπερτρίχωση του προσώπου.

Η ακμή από τα καλλυντικά : Προκαλείται από καλλυντικά που περιέχουν φαγεσωρογόνες πρώτες ύλες και από τις λιπαρές κρέμες.

³⁸ Χατζής (1994), Ηλίου (2001), Δερβίσογλου (2002)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Ακμή από φάρμακα : Τα κορτικοστεροειδή, τα ανδρογόνα, τα αναβολικά, το λίθιο, τα αντιφυματικά και άλλα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν ακμοειδές εξάνθημα το οποίο συνήθως υποχωρεί μετά τη διακοπή της χρήσης του φαρμάκου.

Επιμένουσα ακμή σε ενήλικες γυναίκες : Ακμή που επιμένει και παρατείνεται για χρόνια. Αν συνοδεύεται από δασυτριχισμό ή διαταραχές στην έμμηνο ρύση πιθανολογείται παθολογικό πρόβλημα στις ωοθήκες ή τα επινεφρίδια και πρέπει να γίνει ενδοκρινικός έλεγχος.

Τροπική ακμή : Εμφανίζεται συνήθως σε άτομα που πηγαίνουν σε χώρες με τροπικό κλίμα ή σε εργαζόμενους σε εξαιρετικά μεγάλες θερμοκρασίες. Οι βλάβες εντοπίζονται κατά κανόνα στον κορμό και τους γλουτούς και είναι κυρίως μεγάλες βλατίδες και οζίδια.

Θερινή ακμή : Είναι μια αρκετά συχνή μορφή ακμής με πολλαπλές, ερυθρές βλατίδες που εμφανίζονται κυρίως στους ώμους, τους βραχίονες και το στήθος μετά από έκθεση στον ήλιο.

Επαγγελματική ακμή : Είναι αποτέλεσμα της χρόνιας έκθεσης κατά την εργασία σε διάφορα υλικά όπως μηχανέλαια, πετρελαιοειδή, πίσσα και άλλα. Εμφανίζει μεγάλους φαγέσωρες μαζί με βλατίδες, φλύκταινες και κύστες.

Κεραυνοβόλος ακμή : Αυτή είναι η πιο σοβαρή μορφή κυστικής ακμής με καταστροφικά αποτελέσματα στο δέρμα. Χαρακτηρίζεται από απότομη εμφάνιση, κυρίως στη ράχη και το στήθος, φλεγμονωδών οζιδίων, τα οποία πολύ γρήγορα δημιουργούν δύσμορφες ουλές. Συγχρόνως με της δερματικές βλάβες υπάρχει υψηλός πυρετός, λευκοκυττάρωση, αρθραλγίες, μυαλγίες και άλλα σοβαρά συμπτώματα. Προσβάλλει συνήθως νεαρά αγόρια και η θεραπεία της είναι δύσκολη.

Ακμή συρρέουσα : Είναι χρόνια και ιδιαίτερα φλεγμονώδης μορφή κυστικής ακμής με παρουσία μεγάλων, πολύπορων φαγεσώρων, φλυκταινών, οζιδίων, αποστημάτων και συριγγίων που επικοινωνούν μεταξύ τους σχηματίζοντας δίκτυο. Μετά την αποκατάσταση παραμένουν δύσμορφες ουλές. Η μορφή αυτή είναι σπάνια και προσβάλλει κυρίως άντρες.

Φαρμακογεννητική ακμή : Προέρχεται είτε από την εφαρμογή τοπικών σκευασμάτων είτε από την χορήγηση συστηματικά φαρμάκων για θεραπευτικούς ή προληπτικούς λόγους.

Νευρωτική ή προκλητή ακμή : Οι πάσχοντες είναι κυρίως άτομα νευρωτικά. Οι βλάβες εντοπίζονται κυρίως στο μέτωπο, στους κροτάφους και στα μάγουλα.³⁹

2.6. Οι ορμόνες στην ακμή

Το δέρμα είναι ένας ιστός, ένα όργανο-στόχος, που δέχεται την επίδραση πολλών ορμονών, αλλά παράλληλα είναι σε θέση και να συνθέτει και να μεταβολίζει ορμόνες. Η εμφάνιση της ακμής στην εφηβεία είναι η εκδήλωση των ορμονικών αλλαγών που συντελούνται στο σώμα και συνδέεται με την αύξηση των ανδρογόνων στο αίμα, που με τη σειρά τους θα δράσουν στους σμηγματογόνους αδένες και στους θύλακες των τριχών που αποτελούν ως μια ενότητα τις τριχοσμηγματογόνες μονάδες.⁴⁰ Οι πιο συνήθεις ορμόνες που σχετίζονται με την ακμή είναι οι εξής :

2.6.1. Ανδρογόνα

Τα ανδρογόνα που κυκλοφορούν στο αίμα (η δεϋδροεπιανδροστερόνη, η θειική δεϋδροεπιανδροστερόνη, η Δ4-ανδροστενδιόνη, ή τεστοστερόνη, η διϋδροτεστοστερόνη) είτε παράγονται από τους ενδοκρινείς αδένες (επινεφρίδια, όρχις ή ωοθήκες), είτε προέρχονται από μετατροπή, με τη δράση κατάλληλων ενζύμων, των λιγότερων ισχυρών ανδρογόνων, όπως είναι τα επινεφριδιακά ανδρογόνα ή η Δ4 ανδροστενδιόνη, σε τεστοστερόνη και διϋδροτεστοστερόνη.

Η φυσιολογική δραστηριοποίηση των σμηγματογόνων αδένων στην εφηβεία συνδέεται επίσης με τα αυξημένα επίπεδα της σωματομεδίνης και την αυξημένη δραστηριότητα του ενζύμου 5α-αναγωγάση, που μετατρέπει την τεστοστερόνη στο πλέον ισχυρό ανδρογόνο, τη διϋδροτεστοστερόνη. Η διϋδροτεστοστερόνη είναι αυτή που θα δράσει αυξάνοντας τη λιπαρότητα του δέρματος.

Η τριχοσμηγματογόνος μονάδα είναι σε θέση να μετατρέψει, όχι μόνο την τεστοστερόνη, αλλά και τα λιγότερο ισχυρά ανδρογόνα, όπως η Δ4-ανδροστενδιόνη και τα επινεφριδιακά ανδρογόνα (DHEA, DHEA-S) σε διϋδροτεστοστερόνη.

Αιτίες για αυξημένη παραγωγή ανδρογόνων μπορεί να υπάρχουν πολλές, με προεξάρχουσα στη γυναίκα την ύπαρξη πολυκυστικών ωοθηκών, αλλά και την συγγενή υπερπλασία των επινεφριδίων, τη νόσο του Cushing και σπανιότερα κάποιους όγκους των επινεφριδίων ή των ωοθηκών ή την ανδρογονική δράση κάποιων φαρμάκων.

Ακμή όμως μπορούμε και να έχουμε και με φυσιολογική παραγωγή των ανδρογόνων, όταν αυξάνεται ο μεταβολισμός των λιγότερο ισχυρών ανδρογόνων

³⁹ Εμμανουήλ Μ. Κακέπης, Γαλανού Ε, Ηλίου Α., Μαρκαντώνη-Ντουράκη Μ. (2004)

⁴⁰ Prof. Ronald Marks., Εκδόσεις Ψυχογίος

σε τεστοστερόνη και διϋδροτεστοστερόνη, όπως συμβαίνει με την αύξηση του λιπώδους ιστού επί παχυσαρκίας.⁴¹

2.6.1.1. Δράση ανδρογόνων στον σημηματογόνο αδέν

Σημαντική δράση των ανδρογόνων στο δέρμα ασκείται στους σημηματογόνους αδένες με παραγωγή της εκκριτικής τους δραστηριότητας. Έτσι δεν έχουμε μόνο επιμήκυνση των τριχών του σώματος, αλλά και επιρροή στην λιπαρότητα του δέρματος. Στους σημηματογόνους αδένες η δράση των ανδρογόνων εκδηλώνεται άμεσα στην κυτταρική διαίρεση και στη σύνθεση λιπιδίων, αλλά και έμμεσα, με τη διευκόλυνση της επίδρασης πεπτιδίων, όπως η αυξητική και μελανοποιητική ορμόνη καθώς και η προλακτίνη, στα κύτταρα των αδένων.

Επίσης τα ανδρογόνα είναι σημαντικά για την διαφοροποίηση και την ανάπτυξη του σημηματογόνου αδέν, στην κοινή ακμή, μια δυσλειτουργία του σημηματογόνου αδέν, για την οποία έχει αποδειχθεί η εξάρτηση της από την αύξηση του επιπέδου των ανδρογόνων, κατά την περίοδο της εφηβείας.⁴²

2.6.1.2. Διαταραχές από αυξημένη δράση ανδρογόνων

Μεταβολές στις συνθήκες παραγωγής, μεταφοράς, μεταβολισμού, σύνδεσης ή ενεργοποίησης των ανδρογόνων, οδηγεί σε αυξημένη διάθεση των ορμονών αυτών στα όργανα στόχους, με συνέπεια την εκδήλωση ενός φάσματος κλινικών διαταραχών στη γυναίκα. Η υπερέκκριση των ανδρογόνων στη γυναίκα χαρακτηρίζεται ως υπερανδρογοναιμία. Τα επίπεδα της τεστοστερόνης αποτελούν τον καλύτερο δείκτη της ωθηκικής υπερανδρογοναιμίας, ενώ τα επίπεδα DHEA-S αποτελούν τον καλύτερο επινεφριδικό δείκτη.

Τόσο ο δασυτριχισμός όσο και η ακμή εμφανίζονται ως αποτέλεσμα της αυξημένης παραγωγής ανδρογόνων στην τριχοσημηγματική μονάδα. Η αύξηση των ανδρογόνων στη γυναίκα τυπικά εκδηλώνεται με κλινικά χαρακτηριστικά που περιλαμβάνουν πιο συχνά, ακμή, δασυτριχισμό και ανδρικού τύπου αλωπεκία και λιγότερο συχνά κεντρική παχυσαρκία, διεύρυνση του άνω τμήματος του κορμού και μελανίζουσα ακάνθωση. Μεγάλη αύξηση των ανδρογόνων προκαλεί αρρενοποίηση, με υπερτροφία της κλειτορίδας και βάθυνση της φωνής. Για περιγραφικούς λόγους, οι διαταραχές αυτές διακρίνονται σε δασυτριχισμό και ανδρογενετικά σύνδρομα.⁴³

⁴¹ Βαρσαμίδης (2001) , Γουλά (2005)

⁴² Λεονταρίδου (2010)

⁴³ Λεονταρίδου (2010)

2.6.2. Προγεστερόνη

Προκαλεί οίδημα της επιδερμίδας και αποκλεισμό των τριχοσηγηματογόνων αδένων, γιατί προκαλείται κατακράτηση ύδατος. Το 60-70 % των γυναικών με ακμή παρατηρεί επιδείνωση αυτής μία εβδομάδα πριν την περίοδο. Η επίδραση της εγκυμοσύνης δεν είναι πολύ γνωστή. Υπάρχουν αντίθετες απόψεις ότι δηλαδή μπορεί να βελτιώνεται ή να επιδεινώνεται κατά τη διάρκεια της κύησης.⁴⁴

2.6.3. Θυροξίνη

Η Θυροξίνη έχει την ιδιότητα να διεγείρει τους σηγηματογόνους αδένες οπότε κάποιες φορές η ακμή μπορεί να πηγάζει και από προβλήματα του θυροειδή αδένου.⁴⁵

⁴⁴ Γουλά (2005)

⁴⁵ Γουλά (2005)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

“Θεραπεία ακμής”

3.1. Γενικές αρχές θεραπείας ακμής

Παρά το γεγονός ότι η ακμή δεν επηρεάζει τη συνολική υγεία του ατόμου, η επίδρασή της στην ψυχολογία του (ειδικά όταν πρόκειται για έφηβο) είναι καθοριστική και μπορεί να δημιουργήσει άγχος και κατάθλιψη με αποτέλεσμα το άτομο να κλειστεί στον εαυτό του.

Είναι λοιπόν κατανοητό ότι η θεραπεία της ακμής διαδραματίζει και σπουδαίο ρόλο στην ψυχολογική ισορροπία του ατόμου, πέρα από την αισθητική βελτίωση που επιτυγχάνεται.

Για να καθορισθεί το είδος της θεραπείας είναι σημαντικό το ατομικό και το οικογενειακό ιστορικό, καθώς και η διάρκεια της νόσου, οι προηγούμενες θεραπείες και η ανταπόκριση του ασθενούς σε αυτές. Το χρώμα του δέρματος επίσης θα παίξει ρόλο στη θεραπευτική απόφαση, καθώς οι ασθενείς με σκουρόχρωμο δέρμα είναι πιο ευπαθείς στην υπερμελάγχρωση και έτσι σε αυτούς η θεραπεία πρέπει να είναι πιο επιθετική.⁴⁶

Η θεραπεία της ακμής αποσκοπεί:

1. Στη μείωση της παραγωγής σμήγματος
2. Στη μείωση της απόφραξης του τριχοσημηματογόνου θύλακα
3. Στη διαφοροποίηση των μικροβίων και της λιπιδιακής συστάσεως της επιδερμίδας.

3.2. Η αντιμετώπιση της ακμής απο την αισθητικό



Παράλληλα με την τοπική και τη συστηματική θεραπεία, και ανάλογα με την περίπτωση, εφαρμόζονται θεραπείες και στο ινστιτούτο, που στοχεύουν στη ρύθμιση της παραγωγής κερατινοκυττάρων και σμήγματος. Η αντιμετώπιση των στοιχειωδών βλαβών του δέρματος μετά την αποδρομή των φλεγμονωδών συμπτωμάτων της ακμής, εξαρτάται από την βαρύτητά τους. Έτσι η αντιμετώπιση

⁴⁶ Εμμανουήλ Μ.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

γίνεται είτε από τον αισθητικό είτε, σε πολύ βαριές περιπτώσεις, με συνεργασία δερματολόγου και αισθητικού.

3.2.1. Πρώτο στάδιο - σε μη φλεγμονώδη ακμή

Βαθύς καθαρισμός προσώπου

Σε πρώτο στάδιο ο αισθητικός κάνει μασάζ στο πρόσωπο με ένα προϊόν καθαρισμού (ντεμακιγιάζ). Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται σκευάσματα με ουσίες που έχουν την ικανότητα να μειώνουν τη λιπαρότητα. Έπειτα τοποθετούμε το άτομο 10' στον ατμό και 20' σε ατμό και όζον.

Ο συνδυασμός ατμού – όζοντος προκαλεί ιονισμό του ατμού που παράγεται στη συσκευή του ατμόλουτρου. Έτσι αυξάνεται η εφίδρωση του δέρματος και αποβάλλονται όλες οι τοξίνες καθώς επίσης το στρώμα της κερατίνης αρχίζει να ενυδατώνεται, να μαλακώνει, έτσι που η εξαγωγή του σμήγματος να γίνεται ευκολότερα. Με την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας που προκαλείται το όζον δεν ενεργεί μόνο επιφανειακά, αλλά και στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας.

Αφαίρεση φαγεσώρων

Μετά τον ατμό ακολουθεί η αφαίρεση των φαγεσώρων και μόνο. Λόγω της μεγάλης ευαισθησίας του ακνεϊκού δέρματος δεν είναι απαραίτητο να αφαιρέσουμε όλους τους φαγέσωρες με την πρώτη φορά, αντίθετα επιβάλλεται η σταδιακή αφαίρεση τους με την επανάληψη των συνεδριών ανά δύο έως επτά ημέρες.

Άμεση εφαρμογή υψίσυχνων ρευμάτων

Η συσκευή υψίσυχνων χρησιμοποιεί ρεύμα χαμηλής τάσης και υψηλής συχνότητας που διοχετεύεται μέσω γυάλινων ηλεκτροδίων που περιέχουν ευγενή αέρια (ήλιο, νέο, ξένο, αργό, ραδόνιο). Το ρεύμα αυτό, διοχετεύεται μέσω των ηλεκτροδίων στο δέρμα που καυτηριάζει και ιονίζει το οξυγόνο της περιοχής, μετατρέποντάς το σε όζον.

Τα υψίσυχνα, απολυμαίνουν τη περιοχή εφαρμογής, καυτηριάζουν τα σπυράκια, διεγείρουν τους πόρους της επιδερμίδας, αποσυμφορίζουν τη περιοχή και καθαρίζουν την επιδερμίδα.

Η πιο διαδεδομένη χρήση των υψίσυχνων είναι στο βαθύ καθαρισμό. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία καθαρισμού με εξαγωγή σμήγματος, είναι απαραίτητη η εφαρμογή τους. Με το καθαρισμό το δέρμα έχει ανοικτούς πόρους, έχει υποστεί ταλαιπωρία από την εξαγωγή και είναι ευαίσθητο σε κάθε είδους μόλυνση. Για αυτό το λόγο είναι υποχρεωτική η χρήση υψίσυχνων, αφού απολυμαίνουν το δέρμα, κλείνουν τους ανοικτούς πόρους, καταπραΰνουν την επιδερμίδα και επαναφέρουν το Ph, τη λειτουργία του κυκλοφορικού και των αδένων.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Τα υψίσχυνα θεωρούνται η καλύτερη μέθοδος κατά της ακμής, αφού καυτηριάζουν τοπικά τα σπυράκια ενώ ταυτόχρονα διεγείρουν και αποσυμφορίζουν τους σμηγματογόνους αδένες. Η εφαρμογή σπινθήρων που δημιουργούνται από την εξ' αποστάσεως επαφή με το δέρμα, ξηραίνουν και καταστρέφουν τα σπυράκια, τα οποία σταδιακά εξαφανίζονται.⁴⁷

Τοποθέτηση μάσκας

Το προϊόν που θα χρησιμοποιήσουμε θα πρέπει να είναι κατάλληλο για τα ακνεϊκά δέρματα. Ανάλογα λοιπόν με τον ερεθισμό θα χρησιμοποιήσουμε και τη μάσκα που θα φροντίσουμε να δώσει το αίσθημα της ανακούφισης και της δροσιάς στο δέρμα. Οι πιο συνηθισμένες που χρησιμοποιούνται σε ακνεϊκά δέρματα είναι αυτές που διαθέτουν καταπραϋντικές, αντιερεθιστικές και αντιφλεγμονώδη ιδιότητες. Αποτελούνται από ουσίες όπως είναι η πανθενόλη, το αζουλένιο, η καμφορά, οι βιταμίνες A, C και E κτλ.⁴⁸

Τοποθέτηση υδατικού καλλυντικού προϊόντος

Σαν τελευταίο βήμα τοποθετούμε στο πρόσωπο μια κρέμα υδατική και καλμαντική και όσο το δυνατόν λιγότερο λιπαρή. Επίσης συμβουλεύουμε την πελάτισσα ποιά θεραπεία θα ακολουθήσει στο σπίτι μέχρι την επόμενη συνεδρία. Ακόμη πρέπει να της τονίσουμε, πως δεν πρέπει να πειράζει καθόλου το δέρμα της, γιατί μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση της.⁴⁹

3.2.2 Δεύτερο στάδιο – διάνοιξη φλυκταινών

Συνήθως όταν η ακμή είναι φλεγμονώδης, ο δερματολόγος αφήνει να περάσει ένα χρονικό διάστημα με αντιβίωση πριν μας επιτρέψει τη διάνοιξη των φλυκταινών. Η διάνοιξη θα πρέπει να γίνεται πάντοτε μετά από συνεννόηση με τον δερματολόγο. Η διαδικασία είναι η εξής⁵⁰:

- ❖ Τοποθετούμε το πρόσωπο στον ατμό και το όζον για 15' (όπως προαναφέρθηκε)
- ❖ Αφαιρούμε τους φαγέσωρες που είναι πολύ κοντά σε φλύκταινες
- ❖ Διάνοιξη των φλυκταινών

Για να γίνει η διάνοιξη θα πρέπει η φλύκταινα να είναι «ώριμη». Θα χρησιμοποιήσουμε μια πολύ λεπτή αποστειρωμένη βελόνα και θα τρυπήσουμε την άκρη της φλύκταινας και στη συνέχεια θα πιέσουμε προς τα κάτω και έξω για

⁴⁷ Δερβίσογλου (2002), Κεφαλά (1999)

⁴⁸ Ζιώτης, Ρέππας, Φιλοπούλου, (2003)

⁴⁹ Δερβίσογλου (2002)

⁵⁰ Δερβίσογλου (2002)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

να αφαιρέσουμε το πύον. Έπειτα θα τοποθετήσουμε αντισηπτική κρέμα και θα συνεχίσουμε κατά τον ίδιο τρόπο και με τις επόμενες. Η διαδικασία αυτή μπορεί να επαναληφθεί εντός δύο ημερών μέχρι να αφαιρεθούν όλες.

- ❖ Εφαρμόζουμε υψίσυχνα ρεύματα
- ❖ Τοποθέτηση μάσκας
- ❖ Τοποθέτηση υδατικού προϊόντος για ακνεϊκά δέρματα

3.2.3. Τρίτο στάδιο – peeling

Ως αισθητικό peeling ορίζεται η αισθητική απολέπιση του δέρματος, η απομάκρυνση δηλαδή των νεκρών κυττάρων του δέρματος με σκοπό την εμφάνιση «καινούριου» δέρματος. Σε αυτό το στάδιο θέλουμε να επιτύχουμε την ανάπλαση του δέρματος και την επαναφορά του στην φυσιολογική του κατάσταση. Για να πραγματοποιηθεί όμως ανάπλαση είναι απαραίτητο το δέρμα να υποστεί ένα ερέθισμα που θα το αναγκάσει να θέσει σε λειτουργία τους δικούς του μηχανισμούς επούλωσης. Έτσι σε αυτή τη φάση θα εφαρμόσουμε κερατολυτικά απολεπιστικά προϊόντα. Η συχνότητα, εφαρμογής τους εξαρτάται από την ποιοτική και την ποσοτική σύσταση του προϊόντος καθώς και από την κατάσταση του δέρματος. Τα peeling διακρίνονται σε μηχανικά και χημικά.⁵¹

3.2.4. Τέταρτο στάδιο- Εφαρμογή υπεριώδους ακτινοβολίας

Μετά από κλινικές έρευνες παρατηρήθηκε ότι τα περισσότερα είδη ακμής παρουσιάζουν βελτίωση μετά από έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία είτε αυτή προέρχεται από φυσικές πηγές (ήλιος) είτε από τεχνητές πηγές (λυχνίες υπεριώδων ακτινών). Για τον λόγο αυτό χρησιμοποιούμε υπεριώδη ακτινοβολία της περιοχής UVA ακτινοβολία μήκους κύματος 320-400nm. Μπορούμε να κάνουμε το πολύ δεκαπέντε εφαρμογές.

Η απόσταση της λυχνίας UVA από το δέρμα καθώς και ο χρόνος έκθεσης ρυθμίζονται σταδιακά, έτσι ώστε αρχίζουμε την πρώτη συνεδρία από το ένα μέτρο για να φθάσουμε στα εξήντα εκατοστά, ενώ ο χρόνος έκθεσης από 1-3 min για να φθάσουμε τα 10'. Η συνεδρία επαναλαμβάνεται κάθε δύο ημέρες, σε δέρμα καθαρισμένο με ουδέτερο σαπούνι. Τα μάτια του ακνεϊκού καθώς και του αισθητικού πρέπει να προστατεύονται από ειδικά γυαλιά τα οποία είναι αδιαπέραστα από τις υπεριώδεις ακτίνες.⁵²

Ιδιότητες υπεριώδους ακτινοβολίας

- Προκαλεί άμεση μελάγχρωση και μελάγχρωση επιβραδυνόμενου τύπου.
- Προκαλεί εκφύλιση των ελαστικών ινών του δέρματος σε παρατεταμένη έκθεση και γήρανση του δέρματος.

⁵¹ Δερβίσογλου (2002)

⁵² Δερβίσογλου (2002)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

- Εισχωρεί βαθιά στο χόριο και ίσως και στο υπόδημα.
- Έχει μικροβιοκτόνο δράση.
- Έχει την ικανότητα να αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού στις μικροβιακές μολύνσεις.
- Είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση φωτοαλλεργικής και φωτοτοξικής δερματίτιδας
- Έχει τονωτική δράση στο δέρμα.
- Επιφέρει βελτίωση στην ισορροπία των σμηγματογόνων αδένων.
- Προκαλεί ενεργητική πάχυνση της επιδερμίδας (κερατινοποίηση).
- Είναι απαραίτητη για την σύνθεση της βιταμίνης D και της προβιταμίνη της.

Αντενδείξεις

- Σε υπερθυρεοειδισμό
- Σε οξεία δερματίτιδα
- Σε άτομα με καρδιακή και νεφρική ανεπάρκεια
- Σε εμπύρετες καταστάσεις
- Ιστορικό φωτοευαισθησίας
- Σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη

3.2.5. Πέμπτο στάδιο- ενυδάτωση

Εδώ θα προσφέρουμε στο θεραπευμένο ακνεϊκό δέρμα υδατικά στοιχεία τα οποία έχει ανάγκη, ώστε να του δώσουμε λάμψη, φρεσκάδα και ενυδάτωση προκειμένου να υπάρξει πλήρης αποκατάσταση.⁵³

3.3. Peeling

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

Οι τρόποι είναι: με μηχανική απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων (peeling τριβής και γομώδη ή αλλιώς gommage) και με αποδιοργάνωση της κερατίνης (peeling ενζυμικά, χημικά ή φυτο peeling).

⁵³ Δερβίσογλου (2002)

3.3.1. Μηχανικά peeling

Το μηχανικό πήλινγκ δρα χαλαρώνοντας τη συνοχή των κερατινοκυττάρων, με την εφαρμογή στο δέρμα peeling με κόκκους. Σε αυτή τη κατηγορία ανήκουν τα peeling που απολεπίζουν το δέρμα με τριβή ή με τη βοήθεια των μηχανημάτων απολέπισης και είναι τα εξής:

3.3.1.1. Peeling scrub

Είναι κρεμώδες με λεπτούς ή πιο χοντρούς κόκκους, όπως άμμου, αλατιού, τζοτζόμπα κ.α. Εφαρμόζεται σε αρκετά παχύ στρώμα στο πρόσωπο και στο λαιμό. Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων γίνεται με μηχανική απόξεση. Οι κόκκοι αυτοί δεν αντιδρούν με τα στοιχεία της επιδερμίδας ενώ τα υπόλοιπα συστατικά της κρέμας έχουν σκοπό να μαλακώσουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα ώστε η απομάκρυνσή τους να γίνει πιο εύκολη και να διατηρήσουν μία υγρή υφή ώστε να διευκολυνθούν οι κινήσεις της αισθητικού.⁵⁴

3.3.1.2. Gommage peeling

Το peeling gommage είναι κρεμώδες και σπανίως με κόκκους, υπάρχει και σε μορφή σκόνης που αναμειγνύεται με την κατάλληλη ποσότητα νερού ή λοσιόν ώστε να σχηματιστεί ένα ημίρευστο μίγμα. Απλώνεται σε λεπτό στρώμα και ομοιόμορφα στο πρόσωπο και στο λαιμό. Η δράση του οφείλεται στα ενεργά συστατικά του (π.χ. αλλαντοΐνη, άργιλος κ.α.) τα οποία με παθητικό τρόπο εγκλωβίζουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα του δέρματος που τελικά απομακρύνονται με τριβή.⁵⁵

3.3.1.3. Προ-πήλινγκ.

Είναι σε κρεμώδη μορφή ή σε μορφή ζελέ με ή χωρίς κόκκους. Τοποθετείται συνήθως στο δέρμα πριν την εφαρμογή του ατμού στη διάρκεια του βαθύ καθαρισμού.

3.3.1.4. Μάσκα-peeling

Η μάσκα-peeling, είναι αργιλώδης μάσκα που περιέχει ήπιες λειαντικές ουσίες. Κατά την εφαρμογή της παραμένει στο πρόσωπο για 10 λεπτά προκαλώντας παθητική απολέπιση εφόσον τα δραστικά συστατικά της εγκλωβίζουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα του δέρματος. Το αποτέλεσμα της συνδυάζει την απολέπιση και τον καθαρισμό του δέρματος. Ενδείκνυται κυρίως για λιπαρό και μικτό δέρμα.

⁵⁴ Ζιώτης, Ρέππας, Φιλοπούλου, (2003)

⁵⁵ Ζιώτης, Ρέππας, Φιλοπούλου, (2003)

3.3.2. Χημικά peeling

Τα χημικά peeling γίνονται με ειδικά διαλύματα οξέων που εφαρμόζονται στην επιδερμίδα και έτσι επιτυγχάνεται η απομάκρυνση της εξωτερικής στιβάδας του δέρματος. Σε αυτή τη κατηγορία ανήκουν τα εξής:

3.3.2.1. Peeling τριβής ή αποσπάσεως

Περιέχουν βάση με βιταμίνη Α, εκχυλίσματα από βότανα, ρεσορκίνη, ρετινόλη κ.α.⁵⁶

3.3.2.2. Ενζυμικό ή βιολογικό peeling

Το ενζυμικό ή βιολογικό peeling είναι αυτό που η δράση του συνίσταται στις κερατολυτικές ιδιότητες ορισμένων ενζύμων όπως οι λιπάσες και οι πρωτεάσες, που διαλύουν τόσο τη συνοχή των κερατινοκυττάρων όσο και το ίδιο το κερατινοκύτταρο. Η παπαΐνη είναι το ένζυμο που συνήθως περιέχουν τα ενζυμικά peeling και η μορφή τους μπορεί να είναι σε κρέμα ή σκόνη. Ενδείκνυται η εφαρμογή του σε συνδυασμό με ατμόλουτρο προσώπου, γιατί ο ατμός βοηθάει στο να διατηρείται το peeling υγρό με αποτέλεσμα να αυξάνεται η δραστηριότητα των ενζύμων.

Αντενδείκνυται σε πολύ ξηρά, αφυδατωμένα και υπερευαίσθητα δέρματα.⁵⁷

3.3.3. Φυτικό peeling

Η βαθιά απολέπιση με βότανα είναι μια θεραπεία για την αναγέννηση του δέρματος που αποτελείται μόνο από φυσικά και φυτικά συστατικά. Η θεραπεία αποτελείται από ένα μείγμα φυσικών βοτάνων. Αυξάνει τη κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα και προκαλεί την αφαίρεση των ανώτερων στρωμάτων της επιδερμίδας. Μέσω της καλύτερης κυκλοφορίας του δέρματος ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και προκαλεί την αναγέννηση του δέρματος με την παραγωγή νέων κυττάρων και ινών κολλαγόνου.

Σκοπός του είναι η αναγέννηση-ανανέωση της επιδερμίδας, η μείωση των ουλών μετά την ακμή, η μείωση της υπερκεράτωσης και η μείωση των κηλίδων και σημαδιών μετά την ακμή. Εφαρμόζεται μια φορά την εβδομάδα μέχρις ότου επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα ανάλογα με τα προβλήματα του δέρματος και την ευαισθησία του. Καθαρίζει σε βάθος το δέρμα, αφαιρεί το υπερβολικό σμήγμα, απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα.

Το φυτικό peeling στη σύνθεσή του περιέχει φωτοένζυμα, σπόγγοι, οξέα φρούτων, φύκια, εκχύλισμα mango, εκχύλισμα παπάγιας, κόκκους ελιάς, σύμπλεγμα ΑΗΑ, εκχύλισμα πρωτεΐνης σιταριού, aloe vera, θαλάσσιο κολλαγόνο, βιταμίνη C κ.α.⁵⁸

⁵⁶ Ζιώτης, Ρέππας, Φιλοπούλου, (2003)

⁵⁷ www.wisegEEK.com

⁵⁸ Ζιώτης, Ρέππας, Φιλοπούλου, (2003)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Ενδείκνυται:

- Σμηγματορροϊκό δέρμα
- Δέρμα με κακή αιμάτωση
- Κοινή ακμή και άλλες μορφές ακμής
- Δέρμα με τάση προς δημιουργία φαγεσώρων, γήρατος και στίγματα
- Μεγάλοι πόροι
- Ουλές (η χρησιμοποίηση του φυτικού peeling γίνεται όταν το βάθος των ουλών είναι μεγαλύτερο από ότι αρχικά είχε εκτιμηθεί ή όταν οι ουλώδεις βλάβες είναι από καιρό εγκατεστημένες και επομένως χρειάζονται δραστικότερη επέμβαση)
- Θυλακιώδη υπερκεράτωση
- Ωχρο δέρμα με κακή αιμάτωση
- Αποχρώσεις δέρματος (αυξημένη ή μειωμένη παραγωγή χρωστικών κυττάρων)

Αντενδείκνυται :

- Σε κάθε είδους δερματοπάθεια
- Σε μικροβιακές – πυώδεις λοιμώξεις
- Σε αλλεργικό ή πολύ ευαίσθητο δέρμα
- Σε τελεαγγειεκτασίες, ροδόχρου ακμή ή δερματοπάθεια τύπου ροδόχρους ακμής
- Σε λεπτό, διάφανο δέρμα
- Σε όλες τις νεοπλασίες του δέρματος (κάθε είδους) ακόμη και σε καλοήθεια αντενδείκνυται αυτή η μέθοδος απολέπισης
- Σε ουλώδεις περιοχές στις οποίες συνυπάρχουν φλεγμονώδη στοιχεία

3.3.4. AHA peeling

Τα peeling με AHA υπάρχουν σε υγρή μορφή ή σε μορφή ζελέ. Τα Α-υδροξυοξέα (AHA) είναι μια ομάδα οργανικών μη τοξικών ουσιών τα οποία βρίσκονται στις φυσικές τροφές ενώ κάποια από αυτά προέρχονται από φρούτα και οφείλουν εκεί την ονομασία τους (οξέα φρούτων). Τα πιο γνωστά από αυτά και οι φυσικές πηγές τους είναι το γλυκολικό οξύ (σακχαροκάλαμο), το λακτικό οξύ (ξινισμένο γάλα), το κιτρικό οξύ (κίτρο), το μηλικό οξύ (μήλο) και το τρυγικό οξύ (σταφύλια). Το πλέον γνωστό από τα παραπάνω είναι το γλυκολικό οξύ το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως.

Τα AHA προκαλούν απολέπιση των κυττάρων της κερατίνης στιβάδας, αύξηση του κυτταρικού μεταβολισμού, ενυδάτωση και βελτίωση της δερματικής δομής. Τα AHA ενισχύουν την ανάπτυξη των κυττάρων του δέρματος μέσω της πρόκλησης ερεθισμού του δέρματος. Σημαντικό είναι επίσης ότι ενισχύουν τη

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

διαδικασία ανάπτυξης των υγιών κυττάρων τα οποία είναι ανθεκτικά στα οξέα ενώ τα μη υγιή κύτταρα είναι ευαίσθητα στα οξέα και απομακρύνονται.

Πέρα από την υψηλή περιεκτικότητα σε γλυκολικό οξύ είναι δυνατόν να περιέχουν και Chlorhexidin, ένα αντιβακτηριακό και απολυμαντικό συστατικό που βοηθά αποτελεσματικά στη θεραπεία της επιδερμίδας με φραγμένους πόρους από έντονη παρουσία σμήγματος.

Η συχνότητα εφαρμογής είναι περίπου μία φορά την εβδομάδα ανάλογα με το βαθμό ευαισθησίας του δέρματος. Μετά τη θεραπεία με οξέα συστήνουμε στο πελάτη την αποφυγή της επαφής του δέρματος με το νερό καθώς επίσης την αποφυγή εφαρμογής μακιγιάζ και άλλων προϊόντων περιποίησης του δέρματος για 48 ώρες.

Απαραίτητη είναι επίσης η προστασία του δέρματος με αντιηλιακό προϊόν με δείκτη προστασίας SPF τουλάχιστον 15. Για ενίσχυση των αποτελεσμάτων μπορούμε να συστήνουμε καθημερινή εφαρμογή στο σπίτι προϊόντος με χαμηλή συγκέντρωση ΑΗΑ.⁵⁹

Αντενδείξεις:

- Εγκυμοσύνη
- Θηλασμός
- Ασθενείς με απλό έρπητα σε έξαρση
- Λήψη οιστρογόνων
- Ασθενείς με ιστορικό αλλεργίας στις ουσίες του peeling
- Υπερτροφικές ουλές

3.3.4.1. Γλυκολικό οξύ

Η χημική του ονομασία είναι υδροξυαιθανοϊκό ή υδροξυακετικό οξύ. Το πιο κοινό και συνήθως χρησιμοποιούμενο α-υδροξυοξύ είναι το Γλυκολικό οξύ. Στα καλλυντικά προϊόντα περιέχεται με την μορφή των εστέρων του ή των αλάτων του με νάτριο και αμμώνιο. Το Γλυκολικό οξύ είναι το μόνο ΑΗΑ το οποίο είναι σε θέση να διεισδύσει μέσα από τα κυτταρικά τοιχώματα λόγω του μικρού μοριακού του βάρους. Επίσης όταν εισέλθει στο εσωτερικό των κυττάρων προκαλεί και την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Κατά την έναρξη της θεραπείας απαιτείται η χρήση χαμηλών συγκεντρώσεων οξέων και η προοδευτική αύξηση της συγκέντρωσής τους.⁶⁰

Σύνθεση γλυκολικού οξύ: Είναι άχρωμο και άοσμο και είναι γνωστό για την υψηλή διαλυτότητα που παρουσιάζει στο νερό. Αυτή η χημική ουσία προέρχεται από το ζαχαροκάλαμο, τα άγουρα σταφύλια, τον ανανά και τα πεπόνια. Είναι απομονωμένο και εκχυλίζεται για διάφορες χρήσεις στο δέρμα. Η

⁵⁹ Δερβίσογλου (2002), Κεφαλά (1999)

⁶⁰ www.mybeautynet.gr

ικανότητα να διεισδύει στο δέρμα το κάνει πολύ ισχυρό και χρησιμοποιείται συχνά για επαγγελματική χρήση στο τομέα των χημικών reeling. Μπορούν επίσης οι θεραπείες με γλυκολικό οξύ να χρησιμοποιηθούν στο σπίτι σε μικρότερες όμως συγκεντρώσεις.⁶¹

3.4. Θεραπεία ακμής σε συνεργασία με τον δερματολόγο

Ο δερματολόγος ενημερώνει τον πάσχοντα ότι διατίθενται σήμερα θεραπείες που μπορούν να ελέγξουν τις εξάρσεις αλλά δεν υπάρχει ριζική θεραπεία κατά της ακμής. Επομένως η καλή συνεργασία του πάσχοντα είναι απαραίτητη, αφού η θεραπεία ουσιαστικά θα διαρκέσει όσο και η ακμή.

Ότι είναι αποτελεσματικό για έναν ασθενή μπορεί να μην κάνει τίποτα σε έναν άλλον. Μια θεραπεία που επιτυγχάνει θεαματικά αποτελέσματα σε μια περίπτωση ακμής δεν εγγυάται το ίδιο αποτέλεσμα και για όλες τις περιπτώσεις. Οι αιτίες που προκαλούν την ακμή είναι πολλές και διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Επίσης κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό τύπο δέρματος και παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα.

Είναι απαραίτητη η βοήθεια από το δερματολόγο. Η ύπαρξη πολλών αιτιών εμφάνιση της ακμής καθώς και πολλών μεθόδων για τη θεραπεία της, καθιστούν πολλές φορές καταλυτική τη βοήθεια από το δερματολόγο.

Προτού προτείνει μια θεραπεία θα λάβει υπόψη του πολλούς παράγοντες όπως η σοβαρότητα της ακμής, το είδος της ακμής, το ιατρικό ιστορικό, την ηλικία και τον τύπο δέρματος του ασθενούς καθώς και τον τρόπο ζωής του και τη διατροφή του. Η εξέταση όλων των παραπάνω παραγόντων επιτρέπει την εξατομίκευση της θεραπείας για την επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων σε κάθε περίπτωση. Μερικές φορές μπορεί να επιλεγεί και ο συνδυασμός 2 ή και περισσότερων θεραπειών και να συστηθεί στον ασθενή να χρησιμοποιεί ένα φάρμακο το πρωί και ένα διαφορετικό το βράδυ ή να χρησιμοποιούνται και τα 2 φάρμακα ταυτόχρονα. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να γνωρίζουμε ότι η αντιμετώπιση της ακμής είναι πολύ πιο αποτελεσματική αν ξεκινήσει από τα πρώτα στάδια εμφάνισής της προτού δημιουργηθούν σοβαρά προβλήματα στο δέρμα.⁶²

Η θεραπεία χρειάζεται χρόνο! Διάφορες θεραπείες που υπόσχονται «άμεσα» και «θαυματουργά» αποτελέσματα επιδιώκουν να προσελκύσουν κάθε ασθενή που αντιμετωπίζει πρόβλημα ακμής. Η αλήθεια είναι ότι στην ακμή κατά μέσο όρο χρειάζονται 6-8 εβδομάδες προτού αρχίσει να αποδίδει η θεραπεία. Εφόσον η ακμή αρχίζει μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα να βελτιώνεται ή να εξαφανίζεται σταδιακά είναι αναγκαία η συνέχιση της θεραπείας για να μην επανεμφανιστούν τα σημάδια της. Αν μετά από τους 2 μήνες δεν υπάρξει

⁶¹ www.archive.is/ABRY

⁶² Δερβίσογλου (2002)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

βελτίωση ίσως η θεραπεία να μην ταιριάζει στο συγκεκριμένο περιστατικό και πιθανόν να πρέπει να αλλάξει.

Η θεραπεία της ακμής διακρίνεται σε συστηματική και τοπική. Ανάλογα με τη μορφή της επιλέγεται και το είδος της θεραπείας.

3.5. Συστηματική θεραπεία ακμής

Μπορεί να δοθεί παράλληλα με την τοπική θεραπεία, κυρίως στην μέτρια και σοβαρή μορφή της νόσου. Ο ειδικός είναι αυτός που θα κρίνει πιο είδος θεραπείας από το στόμα είναι ιδανικό για κάθε ασθενή. Η συστηματική θεραπεία της ακμής περιλαμβάνει:

- Αντιβιοτικά και αντιφλεγμονώδη.
- Ορμονικά σκευάσματα που χορηγούνται στις γυναίκες για να ρυθμιστεί ο όγκος των εκκρίσεων των σμηγματογόνων αδένων.
- Βιταμίνη Α για την ταχύτερη αποκατάσταση του δέρματος.
- Ισοτρετινοΐνη για βαριές περιπτώσεις ακμής.
- Κορτικοστεροειδή.
- Ηρεμιστικά για να βελτιωθεί η ψυχική κατάσταση του ασθενούς.
- Τετρακυκλίνες.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις χορηγείται ψευδάργυρος.

Αναλυτικότερα

3.5.1. Αντιβιοτικά χάπια

Τα αντιβιοτικά δρούν έναντι του προπιονιβακτηριδίου της ακμής ελαττώνοντας το πληθυσμό του με τη μείωση των ελεύθερων λιπαρών οξέων εμποδίζοντας την παραγωγή λιπάσης και μειώνουν την φλεγμονή της ακμής. Ενδείκνυται στις μέτριες μορφές ακμής που δεν απέστηκαν στην θεραπεία με κάποιο θεραπευτικό τοπικό σκεύασμα και στις βαριές κλινικές μορφές της ακμής.

Δατίθεται σε συγκεντρώσεις από 1%-4% και βρίσκονται σε μορφή κρέμας ή λοσιόν. Χρησιμοποιούνται μία ή δύο φορές την ημέρα. Παρ' όλα αυτά ενδέχεται να παρουσιάσουν και ανεπιθύμητες ενέργειες για αυτό και χρειάζονται προσοχή.⁶³

Στα τοπικά αντιβιοτικά ανήκουν :

3.5.1.1. Κλινδαμυκίνη

Ενδείκνυται για θεραπεία της ακμής, ιδιαίτερα για φλεγμονώδης και βλατιδοφυκταινώδης ακμή.

Αντενδείκνυται σε τοπικές αντιδράσεις υπερευαισθησίας.

⁶³ Ηλίου (2002)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Προσοχή, να αποφεύγεται γύρω από τα μάτια, σε τραυματικές ή φλεγμονώδεις επιφάνειες και σε βλεννογόνους και σε άτομα με ιστορικό κολίτιδας ή αλλεργικών εκδηλώσεων. Σε περίπτωση συνδυασμένης χρήσης και άλλων φαρμάκων για την ακμή, να εφαρμόζεται σε διαφορετική ώρα του 24ώρου.⁶⁴

3.5.1.2. Ερυθρομυκίνη

Ενδείκνυται για την θεραπεία της κοινής φλεγμονώδης ακμής. Αντενδείκνυται στην κύηση και τη γαλουχία.

Προσοχή να αποφεύγεται κοντά σε βλεννογόνους. Σε περίπτωση που συγχρησιγείται με μερικά άλλα μέσα, όπως σάπουνες ή αλκοολούχα καλλυντικά προϊόντα (κυρίως απολεπιστικές ουσίες), υπάρχει κίνδυνος αθροιστικής ερεθιστικής δράσης.⁶⁵

3.5.1.3. Μετρονιδαζόλη

Ενδείκνυται για την αντιμετώπιση σοβαρών καταστάσεων ροδόχρους ακμής. Κατά τη χρήση του υπάρχει πιθανότητα παροδικού ερεθισμού και ξηρότητας του δέρματος. Τοπική εφαρμογή 2 φορές την ημέρα. Η διάρκεια της αγωγής δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 9 εβδομάδες. Προσοχή να μην εφαρμόζεται κοντά στα μάτια γιατί προκαλεί δακρύρροια.⁶⁶

3.5.1.4. Τετρακυκλίνη

Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση κοινής ακμής ήπιας ή μέσης βαρύτητας. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση μειώνοντας τον αποικισμό του *P.acnes*, αναστέλλοντας την συγκέντρωση των ελεύθερων λιπαρών οξέων του σμήγματος.

Αντενδείκνυται στην εγκυμοσύνη και σε ασθενείς κάτω των 8 ετών διότι μπορούν να προκαλέσουν κιτρινωπή χρώση στους οδόντες. Επίσης μπορούν να προκαλέσουν υπερμελάγχρωση δέρματος ή και τοπικές αντιδράσεις υπερευαισθησίας. Προσοχή να μην έρθει σε επαφή με τους βλεννογόνους και να μην χρησιμοποιείται μαζί με άλλα τοπικώς ή συστηματικώς χορηγούμενα

3.5.1.5. Σαλικυλικό οξύ

Το σαλικυλικό οξύ είναι ένα β-υδροξυοξύ το οποίο έχει την ικανότητα να διεισδύει στο δέρμα και την τριχοσημηματογόνο μονάδα επιτυγχάνοντας ισχυρή κερατολυτική και φαγεσωρολυτική δράση. Διορθώνει τις ανωμαλίες στην κερατινοποίηση και βοηθά στο ξεμπλοκάρισμα των πόρων και πρέπει να χρησιμοποιείται συνεχόμενα.⁶⁷

⁶⁴ Ross J et al. (2003)

⁶⁵ Ross J et al. (2003)

⁶⁶ Esterly NB, et al. (1984)

⁶⁷ Kligman D. (1997)

3.5.1.6 Κορτικοστεροειδή

Τα οποία χρησιμοποιούνται συνήθως σε σπάνιες και βαριές περιπτώσεις ακμής. Δημιουργούν σοβαρές παρενέργειες και γ'αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση τους.

3.5.2. Αντισυλληπτικά- Αντιανδρογόνα

Χορηγούνται από το στόμα μόνο σε γυναίκες και συνήθως χρησιμοποιείται ο συνδυασμός αντιανδρογόνων-οιστρογόνων. Έχουν κεντρική ρυθμιστική δράση, με αποτέλεσμα να αναστέλλουν την έκκριση ανδρογόνων και κατά συνέπεια μειώνεται ο όγκος των εκκρίσεων των σμηγματογόνων αδένων. Συνήθως χορηγείται η αιθυλική οιστραδιόλη και η οξική τεστοστερόνη για 21 ημέρες κάθε μήνα και για 6 καταμηνιαίους κύκλους. Ως αντενδείξεις για την χορήγηση ανδρογόνων εκλαμβάνονται οι περιπτώσεις όγκων ωοθηκών μήτρας, η εμφάνιση κυρτών και φλεβίτιδας. Επίσης ο ασθενής θα πρέπει να διακόψει ή να ελαττώσει το κάπνισμα.

Οι γυναίκες, επίσης, που χρησιμοποιούν αντισυλληπτικά για τη θεραπεία της ακμής, πρέπει να χρησιμοποιούν συστηματικά και αντιηλιακό στο πρόσωπο για να αποφύγουν τον κίνδυνο μελάσματος.⁶⁸

3.5.3. Ισοτρετινοΐνη

Η συστηματική από το στόμα ισοτρετινοΐνη θεωρείται ένα από τα πλέον δραστικότερα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της ακμής. Ανήκει στα ρετινοειδή και χορηγείται στη θεραπεία της βαριάς κυστικής ακμής. Μέγιστος χρόνος χορήγησης 2-5 μήνες.

Η ισοτρετινοΐνη διαθέτει την ιδιότητα να προκαλεί έντονη μείωση παραγωγής του σμήγματος καθώς επίσης και μείωση του μεγέθους των σμηγματογόνων αδένων. Επιπλέον μειώνει τον αριθμό των μικροοργανισμών και κυρίως του *P.acnes* που σχηματίζονται στον τριχοσμηγματικό θύλακα. Ελαττώνει την απόφραξη του πόρου και δρά άμεσα στη φλεγμονή.

Η χρήση του αντιηλιακού είναι απαραίτητη, ειδικά σε όσους πρόσφατα ολοκλήρωσαν αγωγή με ισοτρετινοΐνη. Οι ανεπιθύμητες παρενέργειες της ισοτρετινοΐνης είναι ξηρότητα των χειλιών (χειλίτιδα) σε ποσοστό 90% περίπου το οποίο μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη χρήση βαζελίνης (ή άλλου είδους ενυδατικό προϊόν), η ξηρότητα του δέρματος που είναι υγιές, των βλεννογόνων όπως είναι τα μάτια και η μύτη, απολέπιση, λέπτυνση των τριχών και τριχόπτωση, φωτοευαισθησία, κεφαλαλγία, αύξηση χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων. Σπανιότερα αναφέρονται παρενέργειες όπως κατάθλιψη, μείωση της ακοής, διαταραχή της όρασης.⁶⁹

⁶⁸ Lemay A. (2002)

⁶⁹ Jick SS. (2000)

3.6. Τοπική θεραπεία.

Η τοπική θεραπεία ενδείκνυται για τις ελαφρές μορφές ακμής όπου μπορεί να έχουμε φαγέσωρες και επιφανειακές μόνον φλύκταινες.

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται τοπικά είναι το αζελαϊκό οξύ, το ρετινοϊκό οξύ, το υπεροξειδίο του βενζολίου και τα αντιμικροβιακά όπως η ερυθρομυκίνη και η κλινδαμυκίνη. Ορισμένοι χρησιμοποιούν και κορτιζόνη τοπικά.

Η τοπική θεραπεία θα πρέπει να γίνεται σε όλο το πρόσωπο και όχι τοπικά σε κάθε βλάβη. Όλες οι κρέμες έχουν σαν παρενέργεια κάποια απολέπιση και ερυθρότητα. Ελέγχεται όμως με μείωση της συχνότητας εφαρμογής από δύο φορές σε μία φορά την ημέρα ή ακόμα λιγότερο. Το πρόβλημα όμως αυτό είναι παροδικό και μετά από λίγο υποχωρεί.

Κατά την εφαρμογή τοπικής θεραπείας, ο ασθενής θα πρέπει να παρακολουθείται από τον γιατρό κάθε 1-1,5 μήνα. Όταν ακολουθείται συστηματική αγωγή κ ο ασθενής παίρνει αντιβίωση κάθε μήνα, όπως και με την ισοτρετινοΐνη χρειάζεται συχνότερη παρακολούθηση και εργαστηριακές εξετάσεις. Ακόμη και μετά από επιτυχημένη θεραπεία της ακμής απαιτείται αγωγή συντήρησης με σκοπό να προληφθούν οι υποτροπές. Αναλυτικότερα έχουμε :

3.6.1. Αζελαϊκό οξύ

Το αζελαϊκό οξύ(azelatic aciz) αναστέλλει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων της κεράτινης στιβάδας και επαναφέρει στο φυσιολογικό τις τελικές διαδικασίες διαφοροποίησης της επιδερμίδας, οι οποίες έχουν διαταραχθεί λόγω της ακμής. Επίσης επιφέρει σημαντική μείωση στη συγκέντρωση *Propionibacterium acnes*, καθώς και μια σημαντική μείωση του κλάσματος των ελεύθερων λιπαρών οξέων στα λιπίδια της επιδερμίδας.

Διατίθεται σε κρέμα με συγκέντρωση 20%. Διαθέτει φαγεσωρολυτική και αντιβακτηριδιακή δράση. Συνήθως εφαρμόζεται μία με δύο φορές την ημέρα.⁷⁰

3.6.2. Υπεροξειδίο του βενζολίου

Το βενζοϊκό υπεροξειδίο (benzoyl peroxide) είναι ήπιο κερατολυτικό με δράση κατά των εκκριμάτων φαγεσώρων σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης τους. Είναι ένας οξειδωτικός παράγοντας με βακτηριοκτόνο δραστικότητα κατά του *Propionibacterium acnes*. Επιπλέον είναι σμηγματοστατικό, αναστέλλοντας την υπέρμετρη παραγωγή σμήγματος που σχετίζεται με την ακμή.

Διατίθεται σε κρέμα ή γέλη και βρίσκεται σε συγκεντρώσεις των 2,5%- 5%-10%. Η χρήση του υπεροξειδίου του βενζολίου μπορεί να ερεθίσει τοπικά το δέρμα και να προκαλέσει απολέπιση σε αυτό. Αυτές είναι μερικές από τις παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσει η χρήση του συγκεκριμένου φαρμάκου. Αντενδείξεις αποτελούν η παρουσία εκδορών ή τραυμάτων

⁷⁰ Weiss JS. (1997)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Προσοχή καλό είναι να αποφεύγεται η εφαρμογή του κοντά στα μάτια, το στόμα καθώς και η μακρά παραμονή του στο δέρμα. Να αποφεύγεται η ταυτόχρονη εφαρμογή του με άλλες τοπικές θεραπείες που περιέχουν παράγωγα της Βιταμίνης Α.⁷¹

3.6.3. Ρετινοειδή

Τα ρετινοειδή είναι παράγωγα της βιταμίνης Α, ομαλοποιούν την κερατινοποίηση εντός του θυλάκου αποσυμφορίζοντας τον πόρο.

Χρησιμοποιούνται κυρίως στην ήπια ακμή όπου προεξέχουν οι φαγέσωρες. Ανεπιθύμητες δράσεις τους είναι ξηρότητα, ερυθρότητα και τοπικός ερεθισμός ο οποίος δημιουργεί αυξημένη ευαισθησία στον ήλιο. Τα ρετινοειδή γενικώς έχουν τερατογόνο δράση και ως εκ τούτου αντενδείκνυνται στην εγκυμοσύνη.⁷²

Στην κατηγορία των ρετινοειδή ανήκουν:

3.6.3.1. Ρετινοϊκό οξύ ή τρετινοΐνη

Η τρετινοΐνη προκαλεί διαφοροποίηση και ωρίμανση των κυττάρων, και διεγείρει την μιτωτική δραστηριότητα των θυλακιωδών επιθηλιακών κυττάρων, προκαλώντας εξώθηση των φαγεσώρων. Γ' αυτό το λόγο ενδείκνυται στη θεραπεία της ακμής. Διατίθεται σε μορφή διαλύματος, γέλης ή κρέμας και σε πυκνότητα από 0,025-0,05%.

Το ρετινοϊκό οξύ μπορεί να προκαλέσει έντονο τοπικό ερεθισμό, ερυθρότητα, απολέπιση, ραγάδες, και φωτοευαισθησία.

Αντενδείκνυται: σε κύηση, έκζεμα και τραύματα δέρματος.

Προσοχή : να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια ή το στόμα καθώς επίσης και η έκθεση της πάσχουσας περιοχής στον ήλιο. Να μην εφαρμόζεται συγχρόνως με άλλο αποφολιδωτικό φάρμακο.⁷³

3.6.3.2. Adapalene

Η ανταπαλένη (adapalene), είναι ένα συνθετικό ρετινοειδές το οποίο έχει αποδειχθεί πως έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Είναι ουσιαστικά σταθερή στο οξυγόνο, στο φως και είναι χημικώς μη δραστική ουσία.

Η δράση της συνιστάται στην ομαλοποίηση της διαφοροποίησης των επιθηλιακών κυττάρων των θυλάκων του δέρματος, η οποία οδηγεί στην δημιουργία μειωμένων μικροφαγεσώρων. Επομένως χρησιμοποιείται στην θεραπεία της ακμής. Η χρήση του φαρμάκου μπορεί να προκαλέσει κνησμό και ερεθισμό του δέρματος.

Αντενδείκνυται στη κύηση και γαλουχία. Προσοχή, να μην έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους της περιοχής και να μην συγχορηγείται με άλλα ρετινοειδή,

⁷¹ Webster GF (1996)

⁷² Webster GF (1996)

⁷³ Peck GL et al. (1979)

στυπτικά ή ερεθιστικά φάρμακα. Επίσης να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.⁷⁴

3.7. Συστατικά με ενυδατικές ιδιότητες για την αποκατάσταση του ακνεϊκού δέρματος

Η ενυδάτωση αποτελεί σημαντικό στάδιο στην θεραπεία της ακμής διότι βοηθάει στην εξισορρόπηση του νερού στο δέρμα προκειμένου να αποκατασταθεί. Η ενυδάτωση γίνεται με διάφορες μεθόδους που στόχο έχουν να αποκαταστήσουν την απώλεια υγρασίας στο δέρμα.

Οι ουσίες που έχουν την ιδιότητα να ενυδατώνουν και να μαλακώνουν το δέρμα ή να εμποδίζουν την αφυδάτωση του, λέγονται μαλακτικές. Στην αποκατάσταση του ακνεϊκού δέρματος προτείνονται περισσότερο μη φαγεσωρογόνες μαλακτικές ουσίες. Μερικές τέτοιες ουσίες είναι οι εξής:

Aloe Vera Gel (Aloe Barbadensis) : Έχει επουλωτικές ιδιότητες, ενυδατικές, μαλακτικές και αντιφλεγμονώδεις μειώνοντας το ερύθημα και τα άλλα χαρακτηριστικά του εγκαύματος.

Glycerin : Η γλυκερίνη ή γλυκερόλη είναι υγροσκοπική ουσία. Ως υγροσκοπική ουσία απορροφά υγρασία από την ατμόσφαιρα, την συγκρατεί στην επιφάνεια του δέρματος ώστε στη συνέχεια να εισχωρήσει σε αυτό. Η γλυκερίνη πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο γιατί σε πολύ μεγάλες συγκεντρώσεις και κατάλληλες συνθήκες (υψηλή σχετική υγρασία) μπορεί να δράσει αντιστρόφως προκαλώντας αφυδάτωση.

Biophilic H : Είναι μίγμα υδρογονωμένης λεκιθίνης, παλμιτικού οξέος και των λιπαρών αλκοολών λαυρικής, μυριστικής και κητυλικής. Όταν εφαρμόζεται το μίγμα αυτό στο δέρμα σχηματίζεται ένα μη λιπαρό υμένιο το οποίο εμποδίζει τη διαδερματική απώλεια ύδατος

Propylene glycol : Η προπυλενογλυκόλη ή προπανοδιόλη είναι υγροσκοπική ουσία. Ως υγροσκοπική ουσία απορροφά υγρασία από την ατμόσφαιρα, την συγκρατεί στην επιφάνεια του δέρματος ώστε στη συνέχεια να εισχωρήσει σε αυτό.

Borage oil : Το έλαιο του βόραγα αποτελείται από τριγλυκερίδια κορεσμένων, μονοακόρεστων και κυρίως πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Όταν εφαρμόζεται το έλαιο στο δέρμα εμποδίζει τη διαδερματική απώλεια ύδατος.

Elder Extract : Το υδρογλυκολικό εκχύλισμα των ανθέων του φυτού Σαμπούκος είναι πλούσιο σε πολυφαινόλικα και φλαβονικά παράγωγα, γλυκοζίδια και ταννίνες προσδίδοντάς του ισχυρές αντιφλογιστικές και ενυδατικές ιδιότητες.

⁷⁴ www.galinos.gr

Hyaloyramine : Πρόκειται για υδρολυμένες γλυκοσαμινογλυκάνες (GAG) οι οποίες αποτελούν τη θεμελιώδη ουσία του χορίου μαζί με τις κολλαγονούχες πρωτεΐνες και τους ηλεκτρολύτες.

Οι υδρολυμένες γλυκοσαμινογλυκάνες (GAG) επειδή έχουν μικρό M.B. απορροφούνται πολύ εύκολα από το δέρμα, εισέρχονται στο χόριο και παίρνουν μέρος στην βιοσύνθεση των GAG.

Sodium hyalouronate : Το μετά νατρίου άλας του υαλουρονικού οξέος ή υαλουρονικό νάτριο είναι το βασικότερο συστατικό των γλυκοσαμινογλυκανών της θεμελιώδους ουσίας του χορίου. Τα μόρια του υαλουρονικού νατρίου δεσμεύουν και συγκρατούν μεγάλες ποσότητες νερού προσδίδοντας στο χόριο ελαστικότητα και στερεότητα. Είναι πολύ σπουδαίο συστατικό τόσο για την διατήρηση της ισορροπίας του ύδατος στο δέρμα όσο και για την διατήρηση της ελαστικότητάς του, εφόσον λιπαίνει τις ίνες των δομικών πρωτεϊνών κολλαγόνου και ελαστίνης και επειδή περιορίζει τη μετατροπή του διαλυτού κολλαγόνου (τροποκολλαγόν) σε αδιάλυτο.

Για τις παραπάνω ιδιότητες του ενσωματώνεται στα ενυδατικά, αντιφλογιστικά και επουλωτικά καλλυντικά προϊόντα. Τέλος, είναι σταθερό και δεν επηρεάζεται από τις συνθήκες του περιβάλλοντος.⁷⁵

3.8. Συστατικά που προάγουν την επούλωση του ακνεϊκού δέρματος

Η τοπική εφαρμογή προϊόντων που περιέχουν συστατικά με επουλωτικές ιδιότητες προάγουν την επούλωση βοηθώντας τη παραγωγή νέων κυττάρων. Τα συστατικά αυτά συνήθως απορροφούνται εύκολα από το δέρμα και εκδηλώνουν επουλωτική δράση.

Η δράση τους επιτυγχάνεται:

- αυξάνοντας τη μιτωτική δραστηριότητα,
- αυξάνοντας τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και κατά συνέπεια το πάχος της κερατίνης στιβάδας
- ρυθμίζοντας το σχηματισμό κερατίνης,
- αυξάνοντας την ενζυμική δραστηριότητα
- διεγείροντας τον σχηματισμό της δομικής πρωτεΐνης κολλαγόνο.

Τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα επουλωτικά συστατικά στα καλλυντικά προϊόντα είναι:⁷⁶

Allantoin

Η αλλαντοΐνη έχει επουλωτικές ιδιότητες προάγοντας τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και αντιφλογιστικές ιδιότητες μειώνοντας την ένταση

⁷⁵ www.iator.gr

⁷⁶ www.iator.gr

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

ερυθημάτων. Τέλος έχει κερατολυτική δράση βοηθώντας την απόπτωση των κερατινοκυττάρων.

Aloe Vera Gel (Aloe Barbadensis)

Έχει επουλωτικές ιδιότητες, ενυδατικές, μαλακτικές και αντιφλεγμονώδεις μειώνοντας το ερύθημα και τα άλλα χαρακτηριστικά του εγκαύματος.

Avocado Oil (Perse Gratissima)

Το έλαιο του Αβοκάντο αποτελείται από τριγλυκερίδια των λιπαρών οξέων ελαϊκού, λιγνελικού, παλμιτικού και παλμιτοελαϊκού. Επίσης περιέχει φωσφολιπίδια, φυτοστερόλες, βιταμίνες A, E, και D που του προσδίδουν μαλακτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Τέλος προάγει τη διαδερμική απορρόφηση δραστικών ουσιών στο δέρμα.

Chamomile extract

Το υδρογλυκολικό εκχύλισμα των ανθέων του χαμομηλιού περιέχει πολυφαινολικές ουσίες και αιθέριο έλαιο χαμομηλιού με αντιφλογιστικές, επουλωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες.

Filagrinol

Το Filagrinol είναι μίγμα ελαιώδους εκχυλίσματος της γύρης των ανθέων και ασαπυνοποίητων του σογιέλαιου, ελαιόλαδου και ελαίου του φύτρου του σίτου. Το Filagrinol αυξάνει τη παραγωγή της φιλαγρίνης, του προδρόμου της και των προϊόντων αποικοδόμησής της βοηθώντας έτσι την κερατίνη στιβάδα να διατηρεί φυσιολογικό το πάχος της και τη συνοχή της. Επίσης συμβάλλει στην ενυδάτωση και ελαστικότητα του δέρματος.

Calendula Officinalis Extract

Το υδρογλυκολικό εκχύλισμα των ανθέων του φυτού Calendula Officinalis είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, καροτινοειδή, σαπωνίνες και τερπένια προσδίδοντας του αντιφλογιστικές και επουλωτικές ιδιότητες.

Panthenol

Η πανθενόλη είναι η προβιταμίνη B5. Όταν εφαρμόζεται πανθενόλη εξωτερικά στο δέρμα εισχωρεί σε αυτό και μετατρέπεται σε παντοθενικό οξύ δηλαδή σε βιταμίνη B5. Είναι υγροσκοπική ουσία, έχει ενυδατικές ιδιότητες. Επίσης έχει ήπιες επουλωτικές ιδιότητες διεγείροντας τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Τέλος συμβάλλει στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος.

Retinyl Palmitate

Είναι ο εστέρας της ρετινόλης (βιταμίνης Α) με το παλμιτικό οξύ. Μεταβολίζεται σε βιταμίνη Α. Χρησιμοποιείται στα καλλυντικά προϊόντα αντί της καθαρής ρετινόλης επειδή η ίδια ξηδώνεται πολύ εύκολα. Απορροφάται εύκολα από το δέρμα και εκδηλώνει επουλωτική δράση. Συγκεκριμένα : προκαλεί αύξηση της μιτωτικής δραστηριότητας αυξάνοντας τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και κατά συνέπεια το πάχος της κερατίνης στιβάδας, ρυθμίζει το σχηματισμό κερατίνης, αυξάνει την ενζυμική δραστηριότητα και διεγείρει τον σχηματισμό της δομικής πρωτεΐνης κολλαγόνο.

Tocopheryl Acetate

Είναι ο εστέρας της τοκοφερόλης (βιταμίνης Ε) με το οξικό οξύ. Μεταβολίζεται σε βιταμίνη Ε. Όταν απορροφάται από το δέρμα εκδηλώνει απουλωτικές , αντιφλογιστικές και ενυδατικές ιδιότητες. Αυξάνει τη συγκράτηση υγρασίας στο δέρμα και προσδίδει απαλότητα στην επιφάνειά του.

Wheat Germ Oil (Triticum Vulgare)

Το έλαιο του φύτρου του σίτου αποτελείται από τριγλυκερίδια των λιπαρών οξέων ελαϊκού, λινελαϊκού, παλμιτικού, λινολενικού και παλμιτοελαϊκού. Επίσης περιέχει βιταμίνες Α, Ε, και F, λεκιθίνη και στερόλες που του προσδίδουν μαλακτικές και επουλωτικές ιδιότητες.

3.9. Φαγεσερογόνα συστατικά που πρέπει να αποφεύγονται

Λανολίνη

Προερχόμενη από τις λέξεις λανάρα (μαλλί) και ολίνη (λάδι), η λανολίνη είναι μία λιπαρή ουσία που παρατηρείται στο μαλλί των προβάτων. Παρόλο που είναι γνωστό μαλακτικό με ενυδατικές ιδιότητες, έχει ικανότητες απόφραξης των πόρων του δέρματος, ενεργοποιώντας τον κύκλο των εξανθημάτων. Η πιο διαδεδομένη ουσία που χρησιμοποιείται ως έκδοχο καλλυντικών προϊόντων για τις μαλακτικές, γαλακτωματοποιητικές και σταθεροποιητικές ιδιότητες της. Χημικώς είναι περισσότερο κερί παρά λίπος. Έχει κολλώδη όψη, με κίτρινο χρώμα και ιδιαίτερη οσμή, είναι αδιάλυτη στο νερό. Περιέχει 25- 30% νερό. Χρησιμοποιείται κυρίως σε διάφορες κρέμες, γαλακτώματα καθαρισμού, σκιές ματιών, μολύβια φρυδιών κ.α.

⁷⁷

Βαζελίνη

Λευκή, ημιστερεά, κολλώδης μάζα, άοσμη, διαλυτή στον αιθέρα και χλωροφόρμιο, αδιάλυτη στο νερό και την αλκοόλη. Αποτελείται κυρίως από

⁷⁷ Δούκας (1998)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

κορεσμένους υδρογονάνθρακες με άτομα άνθρακα. Στην κοσμετολογία χρησιμοποιείται η λευκή καθαρή βαζελίνη.

Προσδίδει στο δέρμα μαλακτικές και λαμπρυντικές ιδιότητες. Ανευρίσκεται κυρίως σε διάφορες κρέμες, αντηλιακά, κραγιόν, αποτριχωτικό κεριά, κ.ά. μπορεί να επιτύχει κατακράτηση ύδατος έως και πέραν των τριών ωρών στο δέρμα.

Η χρήση της όμως είναι αντιστρόφως ανάλογη της χρησιμότητάς της, διότι δεν απορροφάται από το δέρμα και μπορεί να φράξει τους πόρους, πράγμα που την καθιστά κοσμητικώς μη αποδεκτή.⁷⁸

Παραφίνη/ παραφινέλαιο

Κηρωδής στερεή μαζα, μίγμα στερεών, κορεσμένων υδρογονανθρακών, αδιάλυτη στο νερό και την αλκοολη.

Άχρωμο, διαυγές, ελαιώδες υγρό, χωρίς οσμή και γεύση δεν απορροφάται από το δέρμα. Χρησιμοποιείται συνήθως σε εμπορικά καλλυντικά προϊόντα όπως κρέμες, αποτριχωτικά κεριά, κραγιόν χελιών, αντηλιακά. Το παραφινέλαιο, αντίθετα με τα φυσικά έλαια, στέκεται στην επιφάνεια του δέρματος, χωρίς να το ενυδατώνει σε βάθος. Έτσι, προκαλεί 'ασφυξία' στην επιδερμίδα και φράζει τους πόρους προκαλώντας ερεθισμό.⁷⁹

Isopropyl myristate

Είναι ένα συνθετικό έλαιο που χρησιμοποιείται ως μαλακτικό, λιπαντικό σε προϊόντα ομορφιάς. Πιο συχνά χρησιμοποιείται σε aftershaves, σαμπουάν, έλαια μπάνιου, αποσμητικά σώματος και διάφορες κρέμες και λοσιόν. Σε περισσότερα από το 5% των σκευασμάτων μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος και να φράξει τους πόρους. Για το λόγο αυτό, θεωρείται φαγεσωρογόνο και επιβαρυντικό για την ακμή.⁸⁰

Octyl palmitate

Είναι ένα διαυγές υγρό που προέρχεται από το φοινικέλαιο. Συχνά χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο της σιλικόνης σε καλλυντικά προϊόντα και σε προϊόντα ομορφιάς ως πηκτική ουσία και διαλύτης. Είναι φαγεσωρογόνο και μπορεί να προκαλέσει υπερέκκριση σμήγματος.⁸¹

⁷⁸ Βέγκος (2004)

⁷⁹ Βέγκος (2004)

⁸⁰ Δούκας (1998)

⁸¹ Δούκας (1998)

3.10. Επιλογή συστατικών προϊόντων για την φροντίδα του ακνεϊκού δέρματος.

Στην επιλογή λοιπόν των προϊόντων περιποίησης της λιπαρής επιδερμίδας μεγάλη σημασία παίζουν τα ενεργά τους συστατικά. Μερικά συστατικά που ενδείκνυται περισσότερο για αυτήν την περίπτωση, καθώς σκοτώνουν τα βακτήρια, βοηθούν στην αναδόμηση της επιδερμίδας και κάνουν το δέρμα να δείχνει πιο λαμπερό και όχι γυαλιστερό είναι τα ακόλουθα⁸²

3.10.1 Σαλικυλικό οξύ

Το σαλικυλικό οξύ ανήκει στην οικογένεια των βήτα υδροξέων που περιποιείται το λιπαρό δέρμα ανοίγοντας τους φραγμένους πόρους και εξουδετερώνοντας τα βακτήρια. Το συστατικό αυτό εξάγεται από τον φλοιό ενός είδους ιτιάς και φημίζεται για την ικανότητά του να εξαλείφει τα μαύρα στίγματα και τα σπυράκια με πύον καθώς αφαιρεί την άνω στιβάδα κυττάρων του δέρματος.

Οι δερματολόγοι συστήνουν την εφαρμογή του σαλικυλικού οξέως στη λιπαρή <<T>> περιοχή αποφεύγοντας τις ξηρότερες ζώνες του προσώπου καθώς επίσης και την περιοχή γύρω από τα μάτια που αποτελείται από λιγότερες στιβάδες κυττάρων (το πάχος της επιδερμίδας είναι λεπτότερο)

3.10.2. Έλαιο τειόδεντρου

Το έλαιο τειόδεντρου (γνωστό και σαν tea tree oil) είναι ένα φυσικό αντισηπτικό που παρασκευάζεται από τα φύλλα ενός δέντρου που φύεται στην Αυστραλία. Αυτό το συστατικό είναι απαραίτητο στην φροντίδα του λιπαρού δέρματος καθώς διαλύει το σμήγμα και σκοτώνει τα βακτήρια που προκαλούν την ακμή.

Το έλαιο τειόδεντρου αντενδείκνυται σε περίπτωση ροδόχρου ακμή καθώς μπορεί να χειροτερέψει τα συμπτώματα.

3.10.3. Γλυκολικό οξύ

Ανήκει στα άλφα υδροξέα (AHA) και είναι ένα πολύ σύνηθες συστατικό των προϊόντων που απευθύνονται σε λιπαρά δέρματα. Συγκεκριμένα κάνει ήπια απολέπιση, δράση που βοηθά στην βελτίωση της υφής του δέρματος και της εμφάνισής του.

3.10.4. Υπεροξειδίο του βενζολίου

Το υπεροξειδίο του βενζολίου είναι ένα συστατικό που συναντάμε συχνά τόσο στα καλλυντικά του εμπορίου όσο και σε φαρμακευτικά καλλυντικά που δίνουν οι δερματολόγοι με συνταγή.

⁸² www.fe-mail.gr

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Η δράση του επικεντρώνεται στην καταστροφή των βακτηρίων και την προαγωγή της ανάκαμψης των κυττάρων της επιδερμίδας, βοηθώντας έτσι την βελτίωση της ακμής και προλαμβάνει την εμφάνιση ερεθισμών.

3.10.5. Υαλουρονικό οξύ

Κατά την φροντίδα του λιπαρού δέρματος πρέπει να δοθεί μεγάλη προσοχή για να μην οδηγηθούμε στο να ξηράνουμε υπερβολικά την περιοχή, γεγονός που θα δώσει την εντολή στους αδένες να παράξουν ακόμα περισσότερο σμήγμα.

Ένας φυσικός τρόπος για να αποκατασταθεί αυτή η αποξήρανση είναι να ενυδατωθεί η επιδερμίδα με υαλουρονικό οξύ. Το οξύ αυτό, που παράγεται φυσικά από το σώμα μας, αποτελεί το βασικό συστατικό των ενέσιμων προϊόντων που χρησιμοποιούνται για την μείωση των ρυτίδων.

3.11. Χρήσιμες συμβουλές για την φροντίδα του ακνεϊκού δέρματος.

Καθαρισμός στο σπίτι

Σχολαστικός καθαρισμός του δέρματος του προσώπου, με ένα καθαριστικό κατάλληλο για το συγκεκριμένο τύπο δέρματος, στην περίπτωση μας για ακνεϊκό δέρμα. Τα προϊόντα που θα χρησιμοποιηθούν καλό είναι να μην είναι πολύ στυπτικά γιατί θα συσκολέψουν τον καθαρισμό του δέρματος και πιθανόν να προκαλέσουν αφυδάτωση. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καθαριστικά που περιέχουν θυμάρι και φασκόμηλο. Τα εκχυλίσματα θυμαριού και φασκόμηλου έχουν αντιμικροβιακή δράση και προστατεύουν από μολύνσεις και ερεθισμούς.

Επίσης μπορούμε να κάνουμε απολέπιση μια φορά την εβδομάδα. Κατάλληλα είναι τα προϊόντα με σαλικυλικό οξύ που απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα και αποφράσσουν τους πόρους. Εναλλακτικά, κάνουμε μια μάσκα για βαθύ καθαρισμό η οποία να απορροφά το σμήγμα όπως πχ. μάσκα άργιλου.

Μακιγιάζ

Είναι προτιμότερο στα ακνεϊκά δέρματα να αποφεύγεται το μακιγιάζ, διότι πολλές φορές τα καλλυντικά αποτελούν αιτία πρόκλησης της ακμής ή και επιδείνωση της. Βέβαια δεδομένου ότι η όψη του δέρματος προκαλεί άγχος και κάνει το άτομο να αισθάνεται άσχημα, θεωρείται ότι το μακιγιάζ προσφέρει κάποια βοήθεια, βελτιώνοντας την εμφάνιση του ατόμου. Έτσι επιτρέπεται το μακιγιάζ αρκεί να γίνεται με σωστά επιλεγμένα προϊόντα που στη σύνθεσή τους περιέχουν όσο το δυνατόν λιγότερα φαγεσωρογόνα στοιχεία.

Προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία

Ο ήλιος ξηραίνει το σμήγμα που προκαλεί την εμφάνιση εξανθημάτων, οπότε τους καλοκαιρινούς μήνες μπορεί να παρουσιαστεί κάποια βελτίωση. Το

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

πρόβλημα όμως δεν παύει να υπάρχει, ενώ κάποιες φορές υποτροπιάζει. Εξάλλου, η υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία ευθύνεται για πολλές δερματικές παθήσεις. Επιπλέον, οι πρόσφατες ουλές της ακμής διατρέχουν τον κίνδυνος υπερμελάγχρωσης. Επομένως είναι απαραίτητη η χρήση αντηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας. Πολύ σημαντική είναι επίσης η προστασία του ακνεϊκού δέρματος σε άτομα που ακολουθούν τοπική ή συστηματική θεραπεία με σκευάσματα τα οποία μπορεί να έχουν κάποια φωτοευαισθησία.

Τρόποι για να ελεγχθεί και να εμποδιστεί η ακμή στο σώμα

- Να φοράτε πάντα ρούχα από φυσικά υλικά ή υφάσματα που είναι ειδικά σχεδιασμένα να κρατούν την υγρασία μακριά από το δέρμα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν δουλεύετε σε εξωτερικό χώρο.
- Να κάνετε ντους όσο πιο συχνά γίνεται όταν ιδρώνετε. Αν δεν μπορείτε να κάνετε άμεσα ντους, να έχετε μαζί σας ένα προϊόν σε εύκολη συσκευασία ταξιδιού που θα περιέχει σαλικυλικό οξύ για να καθαρίσει το δέρμα και να απομακρύνει την λιπαρότητα.
- Να πλένετε τις περιοχές του σώματος που παρουσιάζουν ακνεϊκές βλάβες, με ένα καθαριστικό σχεδιασμένο για δέρμα με τάση για ακμή.
- Αφού αφήσετε το δέρμα να στεγνώσει, να απλώνετε ένα προϊόν που να περιέχει υπεροξειδίο του βενζολίου στις προς θεραπεία περιοχές.
- Αν συχνά εμφανίζετε ξηρότητα στο δέρμα σας, ενυδατώστε το χρησιμοποιώντας ένα μη φαγεσωρογόνο ενυδατικό γαλάκτωμα. Ιδιαίτερα ξηρό δέρμα μπορεί να οδηγήσει σε εξανθήματα.

3.12. Νέες και ασφαλείς θεραπείες για την αποκατάσταση του δέρματος μετά από μια έντονη περίοδο ακμής

3.12.1. Lasers

Διάφορα συστήματα laser χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση και αναδιαμόρφωση των ουλών ακμής. Τα δύο συχνότερα χρησιμοποιούμενα είναι το Erbium : YAG laser, που είναι άριστο για λείανση μεγάλης ακρίβειας και το CO2 laser, που σφίγγει το κολλαγόνο κάτω από το δέρμα προκειμένου να διορθωθούν οι βαθύτερες ουλές.

3.12.2. Αύξηση μαλακών ιστών και μεταφορά λίπους

Σε αυτή την τεχνική γίνεται ένεση κολλαγόνου, υαλουρονικού οξέως, πολυγαλακτικού οξέως, ιατρικής σιλικόνης ή λίπους το οποίο λήφθηκε από άλλο σημείο του σώματος ή άλλων εμφυτευμάτων. Οι ενέσεις λίπους γίνονται σε μικρές ποσότητες κάτω από την επιφάνεια του δέρματος στα σημεία του προσώπου

όπου υπάρχει «βαθούλωμα». Η μέθοδος είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη διόρθωση βαθέων ανωμαλιών στο πρόσωπο που έχουν δημιουργηθεί από βαριά κυστική ακμή.

3.12.3. Punch αφαιρετική χειρουργική

Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται για ουλές που μοιάζουν με κρατήρες. Σύμφωνα με αυτή αφαιρούνται οι ουλές μέχρι το υποδόριο λίπος και στη συνέχεια μεταμοσχεύονται μικρά κομμάτια δέρματος από άλλα σημεία του σώματος και καλύπτονται τα τραύματα με φυσιολογικό δέρμα. Αν και η τεχνική αυτή απαιτεί μεγαλύτερο χρόνο ανάρρωσης απ' ό,τι οι άλλες, έχει καλύτερα και μονιμότερα αποτελέσματα.

3.12.4. Δερμοαπόξεση

Είναι μια τεχνική με την οποία τρίβεται και αφαιρείται η εξωτερική παραμορφωμένη επιφάνεια του δέρματος στην οποία βρίσκονται οι ουλές της ακμής. Το νέο στρώμα δέρματος που αναπτύσσεται για να αντικαταστήσει το στρώμα που έχει αποξεσθεί είναι τυπικά ομαλότερο και χωρίς ουλές.

3.12.5. Μικροδερμοαπόξεση

Είναι μια νεότερη τεχνική που επιτυγχάνει διακριτικότερες διορθώσεις και απαιτεί πρακτικά μηδαμινό χρόνο αποθεραπείας. Όμως είναι αποτελεσματική σε περιπτώσεις ήπιων ουλών.

Το τελικό συμπέρασμα σύμφωνα με τον Dr. Katz είναι ότι «υπάρχουν ασφαλέστερες και αποτελεσματικότερες θεραπείες για τις ουλές της ακμής από ποτέ. Οι ασθενείς που κάποτε υπέφεραν από ακμή στην εφηβεία τους και έμειναν με αυτή την σκληρή ενθύμηση της κατάστασής τους δεν χρειάζεται πλέον να ζουν με τις ουλές της ακμής.»⁸³

3.13. Ακμή και διατροφή

Αν και τελευταίες επιστημονικές έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως η διατροφή από μόνη της δεν αποτελεί αιτία για την ακμή, η σωστή και ισορροπημένη διατροφή, ιδιαίτερα όταν ενισχύεται από τροφές, ο μεταβολισμός των οποίων εμπλέκεται θετικά στον μηχανισμό εκδήλωσης της ακμής, συμβάλλει στην καλύτερη αντιμετώπισή της.⁸⁴

⁸³ Μουσάτου Β. (2011)

⁸⁴ A.MacDonald (2005)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Συγκεκριμένα, τρόφιμα τα οποία περιέχουν βιταμίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για ένα φυσιολογικό και υγιές δέρμα, οδηγούν στην καλύτερη αντιμετώπιση της ακμής.⁸⁵

3.13.1. Ακμή και βιταμίνες

Η **βιταμίνη Α** συμβάλλει στην ενίσχυση του προστατευτικού ιστού του δέρματος προλαμβάνοντας την ακμή. Επιπλέον, βοηθά στη μικρότερη παραγωγή σμήγματος και έχει αποτελεσματική δράση στην απομάκρυνση των τοξινών. Η μη κατανάλωση αρκετής βιταμίνης Α στην καθημερινή διατροφή μπορεί να καθυστερήσει την αντιμετώπιση της ακμής. Πλούσιες πηγές βιταμίνης Α αποτελούν τα καρότα, τα βερίκοκα, ο μαϊντανός, το σπανάκι και το κατσαρό λάχανο.⁸⁶

Η **βιταμίνη Β1** συμμετέχει στη διαδικασία της πέψης, του μεταβολισμού, και της γενικής ισορροπίας του σώματος. Δεδομένου ότι διαταραχές στην πέψη και τη μεταβολική ισορροπία συμβάλλουν στην εκδήλωση της ακμής, η βιταμίνη Β1 μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και αποκατάσταση των παραπάνω λειτουργιών και την αποφυγή της εκδήλωσης ακμής.⁸⁷

Η **βιταμίνη Β2** είναι ιδιαίτερα σημαντική για την υγιή και αισθητική εικόνα του δέρματος και των εξαρτημάτων του, τρίχες και νύχια. Σε περίπτωση ανεπάρκειας της Β2 συχνά παρατηρείται εκδήλωση ή έξαρση της ήδη υπάρχουσας ακμής. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνη Β2 είναι τα ψάρια, το γάλα, σιτάρια ολικής άλεσης, κρέας, αυγό και πράσινα φυλλώδη λαχανικά.⁸⁸

Η **βιταμίνη Β3** είναι πολύ σημαντική για το υγιές δέρμα μέσω της βελτίωσης της κυκλοφορίας και της συμμετοχής της στο μεταβολισμό των λιπών. Σε ανεπάρκεια Β3 παρατηρείται συχνά και εκδήλωση ακμής. Βρίσκεται συνήθως στα αυγά, τα φιστίκια, το άπαχο κρέας και το συκώτι.⁸⁹

Η **βιταμίνη Β5** έχει γίνει γνωστή για τη μείωση των επιπέδων πίεσης που ασκούνται στον τριχοσηγηματογόνο πόρο, αναστέλλοντας τη ρήξη του και τη δημιουργία ακμής.⁹⁰

Η **βιταμίνη Β6** είναι ζωτικής σημασίας για την κατάλληλη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την παραγωγή αντισωμάτων. Σε ανεπάρκεια Β6 παρατηρείται διαταραχή των ανοσοποιητικών μηχανισμών του δέρματος και

⁸⁵ P.G. Sator (2006)

⁸⁶ A.MacDonald (2005)

⁸⁷ A.MacDonald (2005)

⁸⁸ A.MacDonald (2005)

⁸⁹ A.MacDonald (2005)

⁹⁰ FW, Danby (2008)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

εντείνεται η εκδήλωση ακμής. Βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και τα καρύδια.⁹¹

Η **βιταμίνη Ε** συμβάλει στην αποκατάσταση του δέρματος που έχει εκδηλώσει ακμή, ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς ανάπλασης και σταματώντας τη δημιουργία ελεύθερων ριζών, οι οποίες είναι καταστρεπτικές για τα κύτταρα του δέρματος. Βρίσκεται συνήθως στο μπρόκολο, το σιτάρι, τα αμύγδαλα, τους σπόρους ηλίανθων, τα φιστίκια και τα φυτικά έλαια.⁹²

Εκτός των βιταμινών, σημαντική και ενισχυτική για την καταπολέμηση της ακμής είναι και η επαρκής πρόσληψη ιχνοστοιχείων, όπως το χρώμιο και ο ψευδάργυρος, τα οποία συμβάλλουν στο να μειωθούν οι δερματικές μολύνσεις και στην ισορροπημένη παραγωγή σμήγματος από τους πόρους, αντίστοιχα.⁹³ Ο ψευδάργυρος βρίσκεται συνήθως στα δημητριακά ολικής άλεσης, τα καρύδια, τα μανιτάρια και τα αυγά.

Επιπλέον, η αποφυγή κάποιων τροφίμων μπορεί να αποδειχθεί σημαντική για την αντιμετώπιση της ακμής. Η αποφυγή τροφίμων, όπως οι σάλτσες, τα καρυκεύματα και τα ζωικά λίπη μπορεί να δράσει θετικά στην εξέλιξη της ακμής. Όταν παρατηρείται πως κάποιο τρόφιμο επιδεινώνει την ήδη υπάρχουσα ακμή, καλό θα είναι να αποφεύγεται από το διαιτολόγιο και τα θρεπτικά του συστατικά να αντικαθίστανται από κάποιο άλλο.

3.13.2. Τρόφιμα-σύμμαχοι στον «πόλεμο» κατά της ακμής

Αγγούρι: Η φλούδα των αγγουριών είναι πλούσια σε διοξειδίο του πυριτίου, που προλαμβάνει την εμφάνιση των σπυριών και διατηρεί τα σωστά επίπεδα κολλαγόνου στο δέρμα. Τα αγγούρια λόγω του ότι είναι πλούσια σε νερό, δεν είναι μόνο δροσιστικά, παράλληλα διατηρούν το δέρμα σωστά ενυδατωμένο.

Παντζάρι: Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α και Ε, γνωστές για τη βελτίωση του δέρματος. Ο συνδυασμός των βιταμινών με το κάλιο, το ασβέστιο και το μαγνήσιο, που περιέχονται στο παντζάρι, μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης, καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες και συνεπώς το δέρμα από την ακμή.

Εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, λεμόνια, το γκρέιπφρουτ), παπάγια και ντομάτες: Είναι πολύ πλούσιες πηγές βιταμίνης C, η οποία έχει έντονη αντιοξειδωτική δράση και καθαρίζει τον οργανισμό και το δέρμα από τοξίνες.

Κόκκινο Σταφύλι: Ένα φυσικό αντισταμινικό, με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, που δρουν ενάντια στις δερματικές μολύνσεις και μετριάζουν τις αλλεργικές αντιδράσεις.

⁹¹ FW, Danby (2008)

⁹² FW, Danby (2008)

⁹³ M. Wahlqvist (2008)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Αβοκάντο: Ένα ισχυρό φάρμακο κατά της ακμής απευθείας από τη φύση. Η συνέργεια της βιταμίνης E με τη βιταμίνη C απωθεί την ακμή και καθαρίζει το δέρμα. Ιδιαίτερα θεραπευτικό είναι το έλαιο του αβοκάντο.

Σκόρδο: Τόσα οφέλη συγκεντρωμένα σ' ένα τόσο μικρό βολβό. Οι θειούχες ενώσεις του σκόρδου το καθιστούν αντισταμινικό, αντιπαρασιτικό και αναγκαίο για ένα υγιές δέρμα.

Αμύγδαλα: Είναι πλούσια σε ψευδάργυρο, μαγνήσιο, σελήνιο, φυτικές ίνες, βιταμίνη E και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Όλα αυτά τα συστατικά συνεργάζονται για τη μείωση της ακμής.

Σολωμός/Τόνος/Σαρδέλες: Είναι πλούσια σε ωμέγα 3 λιπαρά οξέα καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος B, βιταμίνη E, βιταμίνη A, ψευδάργυρο και πρωτεΐνες. Όλα αυτά τα συστατικά συμβάλουν στην αποκατάσταση του δέρματος καθώς και στη διατήρηση της υγείας των κυττάρων.

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (το σπανάκι, το μπρόκολο, το μαρούλι, η ρόκα): Είναι πλούσια σε βιταμίνες A και C, σίδηρο, ασβέστιο και άλλα. Η βιταμίνη A, που βρίσκεται σε μεγάλη ποσότητα στο μπρόκολο, καταπολεμάει την ακμή και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ενώ η βιταμίνη C διατηρεί το δέρμα νεανικό προσφέροντας ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Το σπανάκι, το μπρόκολο, το μαρούλι και η ρόκα είναι μερικά λαχανικά πολύ σημαντικά για την υγεία του δέρματος.

Καρότα: Είναι πολύ πλούσια πηγή β-καροτενίου, που είναι μορφή της βιταμίνης A και αποτελεί τον αιώνιο εχθρό της ακμής.

Acai berries: Αυτό το είδος μούρων είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά, πολύ ισχυρά, που προστατεύουν το δέρμα από την καταστροφή και τη γήρανση, ενώ παράλληλα καταπολεμούν και την ακμή.⁹⁴

⁹⁴ <http://www.happyparenting.gr>

ΜΕΡΟΣ Β΄

“ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ – ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ”



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

“ Εγκυμοσύνη”

Εγκυμοσύνη είναι η διαδικασία κατά την οποία μία γυναίκα φέρει ένα γονιμοποιημένο ωάριο, το οποίο αναπτύσσεται κι εξελίσσεται μέσα της και διαρκεί μέχρι και τη γέννηση του βρέφους. Ο ιατρικός όρος για την κυοφορούσα γυναίκα είναι "έγκυος" και για το μωρό πριν τη γέννησή του "έμβρυο". Μία φυσιολογική εγκυμοσύνη διαρκεί περίπου 40 εβδομάδες από τον τελευταίο γυναικείο κύκλο (ή 38 εβδομάδες μετά τη γονιμοποίηση του ωαρίου). Το πρώτο τρίμηνο εγκυμονεί για τη μέλλουσα μητέρα και τους μεγαλύτερους κίνδυνους για μία ενδεχόμενη αποβολή - ονομάζεται έτσι ο θάνατος από φυσιολογική αιτία ενός εμβρύου. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε προβλήματα υγείας του εμβρύου, της μητέρας ή σε κάποια βλάβη που προκλήθηκε μετά τη σύλληψη. Η εγκυμοσύνη είναι για μία γυναίκα ίσως η σημαντικότερη και ομορφότερη περίοδος της ζωής της και μία εκπληκτική εμπειρία πρωταρχικά για την ίδια και σε μικρότερο βαθμό για τους οικείους της. Οι αλλαγές δε που συντελούνται τόσο σε σωματικό επίπεδο όσο και στο ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο της μέλλουσας μητέρας είναι τεράστιες.

1.1. Αλλαγές στο γυναικείο σώμα

Υπάρχουν ποικίλες αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της γυναίκας κατά την εγκυμοσύνη. Από τη στιγμή που θα συλλάβει, το σώμα της αρχίζει να προσαρμόζεται στη νέα ζωή που μεγαλώνει μέσα του. Τα επίπεδα των ορμονών, όπως τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη, φτάνουν σε νέα υψηλότερα επίπεδα και προκαλούν πολλαπλές αλλαγές. Η γυναίκα διαπιστώνει τα πρώτα σωματικά γνωρίσματα, όπως η διακοπή του κύκλου, η διόγκωση των μαστών, πρήξιμο στην κοιλιά, πόνοι στη μέση, ζαλάδες και εμετοί. Επίσης, το σώμα πρέπει να προσαρμοστεί στο αυξημένο βάρος, που επηρεάζει σημαντικά όλα τα όργανα. Το στήθος τείνει να μεγαλώνει καθώς οι ορμόνες, κυρίως τα οιστρογόνα, το προετοιμάζουν για το θηλασμό.

Επομένως το σώμα της, πρέπει να προετοιμαστεί να αντέξει με τα οστά και τους μύες το αυξανόμενο βάρος καθώς και να είναι σε θέση να παρέχει στο έμβρυο όλες τις θρεπτικές ουσίες και το οξυγόνο που θα του είναι αναγκαίο για την ανάπτυξή του.

1.2. Φυσιολογικές αλλοιώσεις του δέρματος στην εγκυμοσύνη

Το ανθρώπινο δέρμα παρουσιάζει σημαντικές αλλοιώσεις στη διάρκεια της κύησης εξαιτίας πολυάριθμων μεταβολικών, ενδοκρινολογικών και ανοσολογικών αλλαγών. Αυτές οι φυσιολογικές αλλαγές περιλαμβάνουν την υπερμελάγχρωση, την αυξημένη αγγείωση, τις ραγάδες, τις αλλοιώσεις στο τρίχωμα και τους όνυχες

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

καθώς και τις αλλοιώσεις στους βλεννογόνους, όπως και στη δραστηριότητα στους αδένες.

Είναι πολύ σημαντικό για τη γυναίκα να γνωρίζει τις φυσιολογικές αλλοιώσεις, που εμφανίζονται στο δέρμα της στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, γιατί η γνώση συμβάλλει στη λογική αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων που προκύπτουν, με αποτέλεσμα να προσαρμόζεται καλύτερα στην τόσο σημαντική αυτή περίοδο. Αυτές οι φυσιολογικές αλλαγές περιλαμβάνουν τις περιπτώσεις που περιγράφονται στις ακόλουθες παραγράφους.

1.2.1. Υπερμελάγχρωση (πανάδες)

Απαντά σε ποσοστό 90% των εγκύων. Οι αλλοιώσεις αυτές είναι πιο εμφανείς σε ασθενείς με σκούρο χρώμα δέρματος. Η πιο συχνή μελάγχρωση είναι αυτή που εμφανίζεται κεντρικά στη επιφάνεια της κάτω κοιλιάς. Στην πρώτη κύηση αργεί να εμφανιστεί, αλλά στις επόμενες εγκυμοσύνες εμφανίζεται νωρίτερα. Επίσης πιο έντονα σκούρο χρώμα δέρματος παρουσιάζουν τόσο οι θηλές των μαστών, όσο και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα και οι μασχάλες. Υπάρχει επιπλέον μια σκούρα απόχρωση στο λαιμό, που σε ορισμένες εγκύους είναι ιδιαίτερα ενοχλητική, αλλά υποχωρεί μετά τον τοκετό σταδιακά, όπως και οι πιο πάνω μελαγχρωματικές αλλοιώσεις.

Χαρακτηριστικού τύπου μελάγχρωση είναι το μέλασμα, που αφορά στο πρόσωπο της εγκύου. Παρουσιάζεται σαν καφέ χρώματος κηλίδες (πανάδες) και εντοπίζεται στις περισσότερες περιπτώσεις στο μέτωπο, τις παρειές, το άνω χείλος, τη μύτη και το πηγούνι. Εμφανίζεται πιο έντονα στο δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και χειροτερεύει με την έκθεση στον ήλιο. Συνήθως το μέλασμα υποχωρεί μέσα σε ένα χρόνο από τον τοκετό.⁹⁵

Οι δερματολόγοι τονίζουν ότι είναι πολλοί οι παράγοντες οι οποίοι ευθύνονται για την εμφάνιση των πανάδων. Όπως:⁹⁶

- Αλόγιστη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία και μάλιστα χωρίς προστασία.
- Έλλειψη σιδήρου, μαγνησίου και βιταμίνης C από τον οργανισμό.
- Ορμονικούς και κληρονομικούς παράγοντες. Άτομα των οποίων οι γονείς είχαν μέλασμα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν το ίδιο νόσημα.
- Η λήψη ορισμένων φαρμάκων όπως τα αντισυλληπτικά, η κορτιζόνη, η ισοτρετινοΐνη και ορισμένα αντιβιοτικά.
- Η χρήση καλλυντικών που περιέχουν ουσίες όπως το σαλικυλικό οξύ, διάφορα συντηρητικά ή φωτοευαισθητοποιείς ουσίες ευθύνονται για τις πανάδες.

1.2.1.1. Πως αντιμετωπίζεται η εμφάνιση των πανάδων

Υπάρχουν διάφοροι τύποι υπερμελαγχρώσεων. Ο δερματολόγος αφού εξετάσει τον ασθενή θα κάνει τη σωστή αξιολόγηση του τύπου και κυρίως του

⁹⁵ www.mavroudis.gr

⁹⁶ www.britishskinfoundation.org

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

βάθους των κηλίδων. Όσο βαθύτερες είναι οι πανάδες τόσο πιο επίμονη πρέπει να είναι η αντιμετώπισή τους. Σε κάθε περίπτωση, η επιτυχής αντιμετώπιση των κηλίδων-δυσχρωμιών-πανάδων δεν αποτρέπει τη δημιουργία νέων. Οι μέθοδοι που εφαρμόζονται για την αντιμετώπιση τους είναι οι εξής:

- Ειδικές λευκαντικές αλοιφές : Η υδροκινόνη είναι μια συνηθισμένη ουσία στη θεραπεία του μελάσματος. Επιδρά με εξειδικευμένο μηχανισμό, αναστέλλοντας την παραγωγή μελανίνης στο δέρμα. Μπορεί να είναι σε μορφή κρέμας, λοσιόν, ζελέ ή υγρού.
- Οξέα φρούτων (AHA): Η εφαρμογή τους γίνεται από αισθητικούς και δερματολόγους. Η αισθητικός απλώνει στο πρόσωπο την ειδική αμπούλα με μία μπατονέτα, προσέχοντας την περιοχή των ματιών, και μέσα σε ελάχιστο χρόνο την αφαιρεί. Η θεραπεία γίνεται μόνο τους χειμερινούς μήνες και μετά την θεραπεία πρέπει να χρησιμοποιούμε αντηλιακό για την αποφυγή δυσχρωμιών.
- Φωτοανάπλαση με laser : Γίνεται από ειδικό γιατρό-δερματολόγο. Η διαδικασία διαρκεί περίπου 10-15' και στα σημεία όπου εφαρμόζεται το laser δημιουργείται μικρό έγκαυμα το οποίο επουλώνεται σε διάστημα μερικών ημερών. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι αναγκαία η συνδυαστική θεραπεία με λευκαντικές φαρμακευτικές ουσίες. Το αντηλιακό θα είναι ο μόνιμος «σύντροφός» μετά την θεραπεία, γιατί χωρίς αυτό το πρόβλημα θα ξαναεμφανιστεί. Επίσης, χορηγούνται και αντιβιοτικές αλοιφές.
- Απόξεση του δέρματος : Στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιούνται ειδικά μηχανήματα όπου, ανάλογα πάλι την έκταση του προβλήματος, μπορούμε να προκαλέσουμε μικρο ή μακρο απολέπιση. Έτσι λοιπόν τη μέθοδο αυτή μπορούμε να την υποδιαιρέσουμε σε μικροδερμοαπόξεση και μακροδερμοαπόξεση. Έτσι επιτυγχάνουμε απολέπιση και αναγέννηση της επιδερμίδας.
Πρέπει να γνωρίζουμε ότι όσο πιο βαθιά είναι η βλάβη τόσο πιο «δυνατή» θα είναι η απολέπιση και η πιθανότητα να εμφανιστούν επιπλοκές, όπως ερεθισμός, κοκκίνισμα, ξεφλούδισμα ή ακόμα και πιο έντονες αντιδράσεις.
- Χημικά peeling : Πρόκειται για peeling στα οποία χρησιμοποιούνται σαλικυλικό, γλυκολικό και τριχλωροξικό οξύ. Η επιλογή της ουσίας θα εξαρτηθεί από τον φωτότυπο του ασθενούς, δηλαδή το χρώμα του δέρματός του και τον τύπο του μελάσματος.⁹⁷

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι έγκυες γυναίκες και οι θηλάζουσες μητέρες θα πρέπει, ενδεχομένως, να περιμένουν πριν προχωρήσουν στη θεραπεία του μελάσματος, καθώς αρκετές αλοιφές φέρουν κινδύνους για την

⁹⁷ www.ncbi.nlm.nih.gov

ανάπτυξη του εμβρύου και του μωρού. Σε αυτές τις περιπτώσεις, συστήνεται η χρήση καλλυντικών για το καμουφλάζ του προβλήματος.

1.2.2. Ραβδώσεις (ραγάδες)

Οι ραγάδες εμφανίζονται κυρίως κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Εμφανίζονται συνήθως το τρίτο τρίμηνο της κύησης και εντοπίζεται κατά κύριο λόγο στην κοιλιά, στους μηρούς, στο στήθος και στους γοφούς.

Η δημιουργία τους οφείλεται κυρίως λόγω των ορμονικών διαταραχών και στο απότομο βίαιο τέντωμα των ιστών, που προκαλείται από τη σημαντική και ταχεία αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η δομή του δέρματος διαταράσσεται και δημιουργείται φλεγμονή, καταστρέφοντας τις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης. Για να αντιμετωπίσει την τάση αυτή, το δέρμα δημιουργεί νέες, λιγότερες ίνες, πιο λεπτές και πιο αποδιοργανωμένες.

Αποτέλεσμα αυτού αποτελεί ένα ορατό σημάδι στην επιφάνεια του δέρματος, το οποίο μοιάζει με ουλή.⁹⁸

1.2.2.1. Πρόληψη δερματικών ραβδώσεων

Για την φροντίδα στο καθημερινό διαιτολόγιο είναι σωστό να περιλαμβάνονται τροφές που περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β οι οποίες συντελούν στην ανάπτυξη της επιδερμίδας (άπαχα γαλακτοκομικά, κοτόπουλο), βιταμίνη Α η οποία δίνει ελαστικότητα στο δέρμα (σुकώτι, λαχανικά), βιταμίνη C που ενισχύει το κολλαγόνο και βοηθά στη σφριγηλότητα του δέρματος (πορτοκάλι, φράουλες κ.λπ.), βιταμίνη Ε και σελήνιο που είναι αντιοξειδωτικά (ελιές, σπόροι, δημητριακά), φλαβονοειδή που μειώνουν τη φλεγμονή (κόκκινο κρασί, μαύρη σοκολάτα, πράσινο τσάι, σταφίδες).

Μην ξεχνάτε να ενυδατώνετε τον οργανισμό σας πίνοντας τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα γιατί η αφυδάτωση θεωρείται αιτία πρόκλησής τους.⁹⁹

1.2.2.2. Αντιμετώπιση δερματικών ραβδώσεων

Οι ειδικοί λένε ότι οι ραγάδες αποτελούν ένα είδος ουλών του δέρματος. Αυτό σημαίνει πως ο κύριος στόχος τους είναι πάντα η βελτίωσή τους και όχι απαραίτητα η εξαφάνισή τους. Ωστόσο μπορούν να αντιμετωπιστούν με:¹⁰⁰

Με εξειδικευμένα προϊόντα: Φροντίστε τα προϊόντα που θα επιλέξετε να περιέχουν καλέντουλα και βιταμίνη Ε, τα οποία επανορθώνουν την επιδερμίδα και δρουν επουλωτικά, αμυγδαλέλαιο που είναι μαλακτικό, βιταμίνη Α, και ειδικά το

⁹⁸ Ζαραφωνίτης Γ. (2002)

⁹⁹ <http://omorfamystika.gr>

¹⁰⁰ <http://omorfamystika.gr>

παράγωγο της τρινιτονίνη ή ρετινόλη A, η οποία δρά άμεσα στα κύτταρα του δέρματος και βοηθά στην απολέπιση και τη δημιουργία νέων υγιών κυττάρων, αυξάνοντας παράλληλα την παραγωγή του κολλαγόνου.

Με μικροδερμοαπόξεση: Γίνεται με τη βοήθεια εξειδικευμένου μηχανήματος και βελτιώνει την όψη των ραγάδων στα αρχικά στάδια εμφάνισης τους. Επιπλέον, απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα που κάνουν το δέρμα να δείχνει θαμπό και ταλαιπωρημένο και επιτυγχάνει λεία και λαμπερή επιδερμίδα. Αν έχετε σοβαρά καρδιαγγειακά νοσήματα, επιληψία, αρκετά ευαίσθητο δέρμα, δερματικές βλάβες ή είστε σε εγκυμοσύνη αποφύγετέ τη.

Με πήλινγκ: Αφαιρούνται κάποιες επιφανειακές στιβάδες του δέρματος, διεγείροντάς το να αναπαραχθεί. Απαιτείται προσοχή, καθώς το δέρμα στην περιοχή των ραγάδων είναι πολύ λεπτό.

Με χρήση λέιζερ: Οι ακτίνες λέιζερ δεν αφαιρούν τις ραγάδες αλλά τις κάνουν λιγότερο εμφανείς και ήδη έχουν χρησιμοποιηθεί laser (IPL, ραδιοσυχνότητες, laser παλμικής χρωστικής) με επιτυχία. Ωστόσο η τεχνολογία Fractional φαίνεται ιδιαίτερα αποτελεσματική στην αντιμετώπιση τους.

1.3. Στήθος και εγκυμοσύνη

Οι αλλαγές στο στήθος αρχίζουν νωρίς στην εγκυμοσύνη και έως την 6η-8η εβδομάδα οι μαστοί θα είναι αισθητά μεγαλύτεροι. Οι θηλές και οι άλως (ο κύκλος σκουρότερου χρώματος γύρω από τις θηλές) θα σκουρύνουν και οι φλέβες κοντά στην επιφάνεια του δέρματος μπορεί να διασταλούν. Η αυξημένη προγεστερόνη θα κάνει το στήθος σας σκληρό και ευαίσθητο στην αφή και μπορεί να έχετε κάποια αίσθηση μυρμηκίασης.

Μέχρι τη 12η-14η εβδομάδα, μπορεί να αρχίσει να παράγεται πρωτόγαλα, η γαλακτοειδής ουσία με την οποία θα τραφεί το μωρό σας τις πρώτες ημέρες της ζωής του. Επίσης παρατηρείται πρήξιμο και εμφάνιση ραγάδων.¹⁰¹

1.3.1. Τρόποι φροντίδας του στήθους από την εγκυμονούσα

- **Ενυδάτωση:** Χρησιμοποιούμε κρέμες στο στήθος πάρα πολύ συχνά. Τρίβουμε απαλά το στήθος, κάνοντας κυκλικές κινήσεις και μασάζ. Αυτό θα ενθαρρύνει το προϊόν να διαπεράσει το δέρμα και ενεργοποιεί την κυκλοφορία.
- **Αποφεύγουμε τον ερεθισμό των θηλών,** καθώς αυτό συνδέεται με συσπάσεις στη μήτρα. Μετά το ζεστό ντους μια έκρηξη από κρύο νερό αναζωογονεί τη ροή του αίματος και ανακουφίζει το βάρος στο στήθος.

¹⁰¹ www.agiakoumakis.com

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

- Φοράμε κατάλληλο σουτιέν, επιλέγουμε σουτιέν χωρίς μπαλένες και στο κατάλληλο νούμερο, ακόμα και αν χρειαστεί να το αλλάζουμε κάθε δυο μήνες.
- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο: τους καλοκαιρινούς μήνες αν δεν θέλουμε να το αποφύγουμε, προστατεύουμε τον εαυτό μας με ένα αντηλιακό με πολύ υψηλά επίπεδα προστασίας από τον ήλιο (SPF 50 +). Ο ήλιος μπορεί στην πραγματικότητα να ενθαρρύνει την εμφάνιση των καφέ κηλίδων και επιδείνωση των ραγάδων .
- καλό είναι να αποφεύγετε ό,τι ξηραίνει την επιδερμίδα της θηλής, για παράδειγμα σαπούνι, οινόπνευμα ή απολυμαντικά.¹⁰²

¹⁰² www.aristsigris.gr

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

“ Η εμφάνιση και η αντιμετώπιση της ακμής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης”

2.1. Η ακμή στην εγκυμοσύνη

Η εμφάνιση ακμής στην εγκυμοσύνη είναι ένα αρκετά σύνηθες φαινόμενο, καθώς εμφανίζεται στο 50% των εγκύων. Αν και τις περισσότερες φορές η ακμή είναι ήπιας μορφής, υπάρχουν περιπτώσεις όπου το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα έντονο.

Ο βασικός λόγος της εμφάνισης της ακμής στην εγκυμοσύνη είναι τα αυξημένα επίπεδα ορμονών κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη παραγωγή φυσικών ελαίων από τον οργανισμό. Οι γυναίκες που είχαν ακμή στο παρελθόν ή παρατηρούν εξάρσεις ακμής πριν από την έμμηνο ρύση έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν ακμή κατά την εγκυμοσύνη. Εάν η ακμή δεν κάνει την εμφάνισή της στο πρώτο τρίμηνο, έχει ελάχιστες πιθανότητες να εκδηλωθεί αργότερα στην εγκυμοσύνη.

2.1.1. Τρόποι αντιμετώπισης της ακμής

Η αντιμετώπιση της ακμής στην εγκυμοσύνη δεν είναι εύκολη υπόθεση, καθώς ορισμένα φάρμακα που χορηγούνται για την εξάλειψη των συμπτωμάτων μπορεί να δημιουργήσουν γενετικές ανωμαλίες. Γι αυτό το λόγο, οι έγκυοι θα πρέπει να αποφεύγουν τη λήψη φαρμάκων που δεν τους είναι απολύτως απαραίτητα. Πριν πάρουν οποιοδήποτε φάρμακο, είναι απαραίτητο να συμβουλευθούν το γυναικολόγο και το δερματολόγο τους για να τους προτείνουν την ασφαλέστερη λύση.

Για την πρόληψη και τον έλεγχο της ακμής στην εγκυμοσύνη, οι γυναίκες θα πρέπει να φροντίζουν το δέρμα τους με σχολαστικότητα. Το πλύσιμο του προσώπου με ήπιο σαπούνι στην αρχή και το τέλος της ημέρας είναι απαραίτητο. Στη συνέχεια, συνιστάται η χρήση μίας μη λιπαρής ενυδατικής κρέμας. Το λούσιμο των μαλλιών για την απομάκρυνση της λιπαρότητας βοηθά στην πρόληψη της λιπαρότητας στο πρόσωπο, που μπορεί να οδηγήσει σε εξάρσεις ακμής.

Η πρόληψη της ακμής στην εγκυμοσύνη γίνεται και μέσω της διατροφής. Τρόφιμα που περιέχουν αντιοξειδωτικά, όπως βιταμίνες A, C και E βοηθούν στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, που είναι ένας παράγοντας που ευνοεί την ακμή. Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά είναι τα πράσινα λαχανικά, οι ελιές, οι γλυκοπατάτες, και το ελαιόλαδο.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Η εμφάνιση της ακμής στην εγκυμοσύνη είναι μία φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, και υποχωρεί όταν οι ορμόνες επανέλθουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα, μετά τη γέννηση του μωρού.¹⁰³

Η έγκυος για την καθημερινή της καθαριότητα, μπορεί να επιλέξει ένα ήπιο, oil-free καθαριστικό με ως επι το πλείστον φυσικά συστατικά το οποίο θα χρησιμοποιεί τουλάχιστον δύο φορές την μέρα. Καλό είναι να αποφεύγονται καθαριστικά που περιεχούν σαλικυλικό οξύ, διότι η ασφάλεια αυτής της χημικής ουσίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ασαφής.

Τέλος είναι σημαντική η κατανάλωση νερού, γιατί σύμφωνα με την αμερικανική ένωση εγκυμοσύνης, τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα θα βοηθήσει να κρατήσει το δέρμα ενυδατωμένο και τα επίπεδα των ορμονών υπό έλεγχο.

Τα φάρμακα είναι μία δεύτερη γραμμή της θεραπείας για την ακμή της εγκυμοσύνης. Κάθε φάρμακο που εφαρμόζεται στο δέρμα σας ή το παίρνετε μέσω του στόματος μπορεί να εισέλθουν στο αίμα σας, έτσι είναι σημαντικό να είναι προσεκτικοί κατά τη διάρκεια της κύησης.

Η ερυθρομυκίνη είναι συχνά το φάρμακο επιλογής για την ακμή της εγκυμοσύνης. Επίσης το αζελαϊκό οξύ μπορεί να είναι μια άλλη επιλογή. Αμφότερα τα φάρμακα συνήθως εφαρμόζονται στο δέρμα ως λοσιόν.

¹⁰³ www.skinmed.gr

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

‘Ιδιαίτερες αισθητικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης’

3.1. Κυτταρίτιδα

Κυτταρίτιδα θεωρείται ότι είναι η ανομοιογενής κατανομή μορίων λίπους στον συνδετικό ιστό και η κατακράτηση κυρίως νερού σ’ αυτόν, γεγονός τα οποία συμβάλλουν στην χαλάρωση και την προοδευτική υποχώρηση του στην πίεση τους, με αποτέλεσμα την αλλαγή τόσο της υφής και της εξωτερικής του όψης όσο και την δημιουργία εξωτερικών ανωμαλιών.¹⁰⁴

Κατά τη διάρκεια των μηνών που προηγούνται της γέννησης του παιδιού η μήτρα αυξάνεται σε μέγεθος και πιέζει τα λεμφικά αγγεία και τις φλέβες. Το αποτέλεσμα είναι μείωση της λεμφικής παροχέτευσης και του αίματος από τους ιστούς και δημιουργία προϋποθέσεων για την ανάπτυξη κυτταρίτιδας.¹⁰⁵

Στο δεύτερο με τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης η κυτταρίτιδα αυξάνεται στο σώμα της εγκύου, κυρίως και ως αποτέλεσμα των ορμονικών μεταβολών καθώς και της αύξησης του βάρους.

3.1.1. Αντιμετώπιση της αυξημένης εμφάνισης κυτταρίτιδας κατά την κύηση

Υπάρχουν διάφορες ενέργειες που μπορεί να κάνετε για να αποφύγετε ή να ελαχιστοποιήσετε την ανάπτυξη καινούριας κυτταρίτιδας στην διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η υγιεινή διατροφή και οι ασκήσεις ειδικά σχεδιασμένες για τις εγκυμονούσες γυναίκες μπορεί να βοηθήσουν.

Επίσης μπορεί να αντιμετωπιστεί με την βοήθεια εξειδικευμένων καλλυντικών, τα συστατικά των οποίων, περιορίζουν την κατακράτηση των υγρών, αυξάνουν την λιποδιάλυση, τονώνουν και ανανεώνουν το δέρμα. Μερικές τέτοιες ουσίες είναι η καφεΐνη, η αμινοφυλλίνη, η ισομυκάση, τα φύκια και ο κισσός.

Μια άλλη μέθοδος είναι το λεμφικό μασάζ, ένας εξειδικευμένος τύπος επιφανειακού μασάζ, που μπορεί να γίνει και με την βοήθεια ειδικού Laser. Βοηθά στην βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας, και με τον τρόπο αυτό μειώνει την κατακράτηση υγρών και επιταχύνει την απομάκρυνση των τοξικών ουσιών.¹⁰⁶

Πιο εξειδικευμένες θεραπείες είναι η μεσοθεραπεία και η υποδερμική θεραπεία.

Στη μεσοθεραπεία εκγχέονται τοπικά, στην περιοχή που εμφανίζει το πρόβλημα, ουσίες ή και φάρμακα (αμινοξέα, ταμίνες, εκχυλίσματα βοτάνων και φαρμακευτικές ουσίες με γειοσυσταλτικές, λιπολυτικές και αναπλαστικές ιδιότητες),

¹⁰⁴ Σαββίδου (2007)

¹⁰⁵ Σαββίδου (2007)

¹⁰⁶ Σαββίδου (2007)

που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή. Η έγχυση γίνεται με ειδική συσκευή και είναι ανώδυνη.

Η υποδερμική θεραπεία είναι ένα είδος μασάζ που γίνεται με ειδικό μηχάνημα, το οποίο ελέγχεται με ηλεκτρονικό υπολογιστή. Για την εμφάνιση αποτελεσμάτων χρειάζονται 14 έως 18 συνεδρίες, που διαρκούν 45 λεπτά καθεμία και γίνονται δύο φορές την εβδομάδα.¹⁰⁷

3.2. Σημάδια στα νύχια

Τα νύχια κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να παρουσιάσουν γραμμώσεις, οι οποίες μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα –λίγους μήνες μετά τον τοκετό– επανέρχονται στο φυσιολογικό. Επιπλέον, εάν δεν ρυθμιστεί η αναιμία που εμφανίζεται κατά την εγκυμοσύνη (πολλές είναι οι γυναίκες που για διάφορους λόγους δεν μπορούν να πάρουν τα απαραίτητα συμπληρώματα σιδήρου που δίνονται κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης), μπορεί να προκληθεί η λεγόμενη κοιλονυχία – δηλαδή το νύχι παίρνει κοίλο σχήμα.¹⁰⁸

3.3. Φουσκώματα - Πρήξιμο σώματος στην εγκυμοσύνη

Το πρήξιμο που παρατηρεί η γυναίκα στο σώμα της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι είτε αποτέλεσμα της κατακράτησης υγρών που δημιουργεί η υπερπληθώρα ορμονών ή ένδειξη κάποιου οιδήματος που κρύβει παθολογικά αίτια.

Πώς μπορεί να δημιουργηθεί ένα οίδημα; Στο τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες που η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, τα αγγεία διαστέλλονται και παρατηρείται μια καθυστέρηση της μεταφοράς του αίματος από τα κάτω άκρα προς την καρδιά, με αποτέλεσμα το υγρό πλάσμα του αίματος να εξαγγειώνεται (να βγαίνει έξω από τα αγγεία), να παραμένει μέσα στους ιστούς, να τους διαποτίζει και να δημιουργεί αυτό το πρήξιμο. Σε ό,τι αφορά την κατακράτηση υγρών, σε κάποιες γυναίκες είναι τόσο έντονη που μπορεί να οδηγήσει και σε παραμόρφωση του προσώπου, ενώ σε άλλες είναι σχεδόν ανεπαίσθητη.¹⁰⁹

Για να αποφεύγεται το πρήξιμο μπορείται να διατηρήσετε τα πόδια ανυψωμένα για ένα χρονικό διάστημα ώστε να γίνεται καλύτερη κυκλοφορία. Αποφεύγεται να κάθεστε με σταυρωμένα πόδια, διότι περιορίζει την σωστή κυκλοφορία. Ακόμη πίνετε πολύ νερό γιατί κρατάει το δέρμα σας ενυδατωμένο και αποβάλλει τις τοξίνες από τον οργανισμό.

¹⁰⁷ www.your-health.gr

¹⁰⁸ www.mybabysworld.gr

¹⁰⁹ www.mybabysworld.gr

3.4. Τριχοφυΐα - Τριχόπτωση που παρατηρείται στις εγκύους

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παρατηρείται μια έντονη αύξηση της τριχοφυΐας, καθώς οι τριχικοί θύλακες αυξάνονται σε ποσοστό 10-15%. Ως αποτέλεσμα, τα μαλλιά αποκτούν μια πιο λαμπερή, πλούσια και υγιή όψη. Μετά τον τοκετό όμως εμφανίζεται μια έντονη τριχόπτωση, που αλλιώς ονομάζεται τελογενής αλωπεκία. Η τριχόπτωση αυτή εξηγείται απόλυτα: μαζί με τα επίπεδα των ορμονών πέφτουν και οι τρίχες που έχουν «κρατηθεί» στο πλαίσιο των ευνοϊκών ορμονικών επιδράσεων της εγκυμοσύνης. Επιπλέον, στην εγκυμοσύνη παρατηρείται πολλές φορές αύξηση του δευτεροειδούς τριχώματος (ανδρικού τύπου τριχοφυΐα), κυρίως στην περιοχή της κοιλιάς, στη μέση και γύρω από τις θηλές του στήθους, που αμέσως μετά τον τοκετό υποχωρεί.¹¹⁰

¹¹⁰ www.mybabysworld.gr

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

“Ουσίες και καλλυντικά που απαγορεύονται στην εγκυμοσύνη”

4.1. Βιταμίνη Α

Επιταχύνει την ανάπλαση των κυττάρων και προστατεύει το κολλαγόνο του δέρματος. Έχει βρεθεί σε μερικά αντιγηραντικά (για την μείωση των ρυτίδων) με στόχο την βελτίωση της σφριγηλότητας του δέρματος.

Οι ειδικοί επισημαίνουν πως οι μέλλουσες μαμάδες πρέπει να παραμένουν μακριά από τη βιταμίνη αφού σύμφωνα με μελέτες, μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Α μπορεί να είναι βλαβερές.

Δεν έχει αποδειχθεί ότι δημιουργείται πρόβλημα με τοπική χρήση. Ωστόσο οι γυναικολόγοι απαγορεύουν την χρήση της κατά την κύηση και συνεπώς σκευάσματα που την περιέχουν απαγορεύονται.

Υπάρχουν περιστατικά τερατογένεσης όταν λαμβάνεται βιταμίνη Α συστηματικά από το στόμα, οπότε καλό είναι να αποφεύγονται γενικώς. Επίσης, η έγκυος θα πρέπει να αποφεύγει καλλυντικά που προκαλούν ερεθισμούς στην επιδερμίδα, όπως είναι λευκαντικές κρέμες (ή άλλα καλλυντικά με άλφα-υδροξοξέα).

Εμπορικά ονόματα:

Adaferin, Differin (adapelene)

Tazorac, Avage (Tazarotene)

Retin-A

Retinoic acid

Renova, Atralin, ,Tretin-X, Refissa, Avita

Retin-A

Τι αναγράφεται συνήθως στην ετικέτα:

Retinol

Retinyl linoleate

Retinyl palmitate

Tretinoin

4.2. Σαλικυλικό οξύ

Αυτό το ήπιο οξύ, χρησιμοποιείται για να περιποιηθεί, ορισμένες δερματικές διαταραχές όπως η ακμή, και υπάρχει σε μια σειρά από προϊόντα όπως ενυδατικές κρέμες, καθαριστικά προσώπου και τονωτικές λοσιόν. Έχει την δυνατότητα να εισχωρεί βαθιά στους πόρους απομακρύνοντας νεκρά κύτταρα.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Το σαλικυλικό οξύ, ανήκει στην οικογένεια της ασπιρίνης, και γι' αυτόν το λόγο μπορεί να βοηθήσει μειώνοντας τις φλογώσεις ή την ερυθρότητα του δέρματος.

Το ΒΗΑ, (το βήτα υδροξύ οξύ), είναι μια μορφή σαλικυλικού οξέος και χρησιμοποιείται σε μερικά καλλυντικά για να αποτρέψει σημάδια γήρανσης.

Όπως και σε πολλές άλλες περιπτώσεις, οι γιατροί εφιστούν την προσοχή των εγκύων ώστε να αποφεύγουν την τοπική χρήση σαλικυλικού οξέως.

Το να χρησιμοποιούνται μικρές ποσότητες (όπως μια λοσιόν με το συγκεκριμένο συστατικό) για μία- δύο φορές την ημέρα, είναι ασφαλές, όχι όμως παραπάνω.

Το πρόβλημα είναι σοβαρό όταν μια γυναίκα κάνει παραπάνω από μια φορά τη μέρα πίνινγκ με αυτό το συστατικό στο πρόσωπο ή το σώμα. Αυτό είναι παρόμοιο με το να παίρνει μία ή περισσότερες ασπιρίνες στην διάρκεια της κύησης.

Η λήψη ασπιρίνης είναι περισσότερο επικίνδυνη κατά το τρίτο τρίμηνο, όταν ακόμα και μία μόνο δόση μπορεί να εμποδίσει την εμβρυική ανάπτυξη και να προκαλέσει άλλα προβλήματα» (Eisenber, Murkoff, Sandee-Hathaway, 1998, σελ 442).

Εάν έχουμε ξεκινήσει μια θεραπεία πριν η πελάτισσα μάθει ότι είναι έγκυος, πρέπει να συμβουλευόμαστε πάντα τον γυναικολόγο και έναν δερματολόγο. Αυτοί θα μας πουν εάν πρέπει ή όχι να συνεχίσουμε και εάν χρειαζόμαστε κάποια ιδιαίτερη φροντίδα.

Τι αναγράφεται συνήθως στην ετικέτα:

Salicylic acid

Beta hydroxy acid

BHA

4.3. Επικίνδυνα για την εγκυμοσύνη συστατικά καλλυντικών προϊόντων

Επίσης υπάρχουν κάποια συστατικά που ενδέχεται να περιλαμβάνονται σε καλλυντικά, όπως

- οι παραβένες,
- τα πετρελαιοειδή,
- η φορμαλδεΐδη,
- η τολουένη, αλλά και
- ο μόλυβδος

που υπάρχουν σε προϊόντα μακιγιάζ, τα οποία, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, ενοχοποιούνται για προβλήματα στην υγεία ή την ανάπτυξη του εμβρύου, όταν χρησιμοποιούνται από εγκύους.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Το συστατικό με την ονομασία dibutyl phthalate (DBP) που περιέχεται σε κάποια βερνίκια νυχιών έχει ενοχοποιηθεί για πιθανές βλάβες στο έμβρυο. Επιπλέον, οι φθαλάτες (Phthalates) που περιέχονται σε λακ μαλλιών έχουν συνδεθεί με γενετικές ανωμαλίες.

Ακόμη ουσίες με ερθιστική δράση ή έντονα αρώματα που περιέχονται σε κάποια καλλυντικά, όπως οξέα φρούτων, φύκια, λανολίνη και άλλα πρέπει να αποφεύγονται, ιδίως το πρώτο τρίμηνο.

Επίσης αποτριχωτικές κρέμες απαγορεύονται καθώς διαπερνούν στο έμβρυο και μπορούν να προκαλέσουν δυσπλασίες σε αυτό.

Τέλος, ολόκληρη η «οικογένεια» των ρετινοειδών (ισοτρετινοΐνη, ρετινόλη κλπ.) θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς πρόκειται για βιταμίνη Α που μπορεί να επηρεάσει την ομαλή ανάπτυξη των κυττάρων, των ματιών, της καρδιάς, των οστών και της λειτουργίας του μεταβολισμού του μωρού. Τέτοια συστατικά συνήθως περιλαμβάνονται σε λευκαντικές και αντιρυτιδικές κρέμες. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλές εταιρείες καλλυντικών που παράγουν προϊόντα που δεν περιέχουν τέτοιες ουσίες. Επιπλέον με εξαίρεση τα ρετινοειδή, όλες οι άλλες βλαβερές ουσίες θα πρέπει να είναι σε πολύ μεγάλες ποσότητες για να βλάψουν το μωρό σας, οπότε, εάν χρησιμοποιήσατε μια κρέμα και μετά διαπιστώσατε ότι περιέχει κάποια από αυτές, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.¹¹¹

¹¹¹ <http://aesthetics-soo.blogspot.com>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

“Χρήση φυτικών καλλυντικών και ειδικές περιποιήσεις του σώματος της εγκύου”

5.1. Εγκυμοσύνη και φυτικά καλλυντικά

Προτιμήστε τα φυτικά καλλυντικά. Το κυριότερο χαρακτηριστικό των φυτικών καλλυντικών είναι η ήπια δράση τους. Τα φυσικά ενεργά συστατικά τους έχουν ιδιαίτερη συγγένεια με το δέρμα και δρουν με σεβασμό στη φυσιολογία του, δεν αλλοιώνουν την ισορροπία του και το αναγεννούν όπου έχουν προκληθεί βλάβες από εξωτερικούς ή εσωτερικούς παράγοντες, όπως, για παράδειγμα, από τις απότομες ορμονικές αλλαγές στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ένα φυσικό προϊόν αποκλείει την παρουσία μεταλλικών ελαίων, υποπροϊόντων του πετρελαίου, ή parabens, τα οποία πρέπει να υποκαθίστανται από φυτικά αποστάγματα. Αποκλείονται επίσης τα τεχνητά πρόσθετα (πρέπει να αναφέρονται με τον όρο «parfum»), χρωστικές ουσίες και συνθετικά συντηρητικά.

Τα οικολογικά καλλυντικά είναι πιο ευεργετικά για το δέρμα και την υγεία μας. Τα συστατικά που τα αποτελούν προέρχονται από ελεγμένες βιολογικές καλλιέργειες χωρίς φυτοφάρμακα και γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς. Παρουσιάζουν μεγαλύτερη «συγγένεια» με το δέρμα μας, δεισδύουν καλύτερα λειτουργώντας πιο αποτελεσματικά αφού εμπεριέχουν μεγαλύτερη ποσότητα βιολογικών ενεργών συστατικών που αποτελούν τροφή για την επιδερμίδα.

Πολλές μέλλουσες μαμάδες προτιμούν σε αυτή τη φάση της ζωής τους να χρησιμοποιούν προϊόντα που δεν περιέχουν καθόλου χημικά ή άλλες πρόσθετες ουσίες. Επιπλέον, ακριβώς επειδή το δέρμα γίνεται πιο ευαίσθητο, όσο περισσότερο έρχεται σε επαφή με χημικά συστατικά, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να παρουσιαστεί κάποια απρόβλεπτη αντίδραση. Στο εμπόριο, υπάρχουν ολοκληρωμένες σειρές καλλυντικών που βασίζονται σε φυτικές πρώτες ύλες και δεν περιέχουν χημικά, συντηρητικά, άρωμα κλπ.

Πριν καταλήξετε σε κάποιο προϊόν δοκιμάστε το σε κάποιο μικρό σημείο του δέρματος σας ώστε να αποφύγετε το ενδεχόμενο κάποιας αλλεργικής αντίδρασης.¹¹²

Οφέλη των φυτικών – βιολογικών καλλυντικών

- Όλα τα συστατικά ενεργά
- Διατηρούν την υγρασία του δέρματος
- Δραστηριοποιούν τις λειτουργίες τους οργανισμού

¹¹² <http://www.ivfforums.gr/>

- Ενισχύουν την άμυνα του δέρματος
- Είναι αποτελεσματικά και ποιοτικά
- Βελτιώνουν τις ρυτίδες της επιδερμίδας
- Είναι ειδικά σχεδιασμένα κι επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει
- Είναι ιδανικά για ευαίσθητα δέρματα

5.2. Περιποιώσεις στην διάρκεια της εγκυμοσύνης

Η εγκυμοσύνη είναι η πιο σημαντική εμπειρία για την γυναίκα. Κάθε μήνας που περνά φέρνει αλλαγές στο δέρμα, στο σώμα και στην ψυχολογία της. Επειδή όμως σκεφτόμαστε πάντα θετικά, ξέρουμε ότι η εγκυμοσύνη μπορεί να είναι μια ευκαιρία - αφορμή για να περιποιηθεί η έγκυος τον εαυτό της από την κορυφή μέχρι τα νύχια.¹¹³

5.2.1. Μαλλιά

Τα μαλλιά σε κάποιες περιπτώσεις μακραίνουν γρηγορότερα και σε κάποιες πέφτουν περισσότερο του φυσιολογικού ή γίνονται λιπαρά. Η αλλαγή αυτή οφείλεται στην παραγωγή των ορμονών κατά το 1^ο εξάμηνο της εγκυμοσύνης.

Για να διατηρούνται τα μαλλιά υγιή, πρέπει να τα κόβουμε τακτικά. Οι βαφές μαλλιών πρέπει να αποφεύγονται καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης διότι περιέχουν υψηλή συγκέντρωση χημικών. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να προκαλέσουν αλλεργική αντίδραση ή ερεθισμό του δέρματος ή να μην πετύχει το χρώμα που επιλέξαμε και το πιο σημαντικό είναι ότι μπορεί να επηρεάσουν το έμβρυο.

Είναι ευκαιρία σε αυτή τη φάση της ζωής μας να αφήσουμε τα μαλλιά μας να ανασάνουν, αποφεύγοντας το συχνό πιστολάκι και τα προϊόντα styling.

5.2.2. Πρόσωπο

Στο 1^ο τρίμηνο οι ορμονικές αλλαγές είναι πιο έντονες, υποφέρουμε από εμετούς που αφυδατώνουν τον οργανισμό μας και από κόπωση, κάτι που έχει άμεση συνέπεια στο δέρμα μας.

Το λιπαρό δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό και το ξηρό να εμφανίσει αφυδάτωση. Αν γίνει έντονο το πρόβλημα της ακμής ή της αφυδάτωσης χρειάζεται η συμβουλή του δερματολόγου μας. Αλλιώς, μπορούμε να φροντίσουμε το πρόσωπο μας όπως συνήθως αποφεύγοντας εταιρείες που στα καλλυντικά τους έχουν παραμπέν (paraben), σιλικόνη και παράγωγα πετρελαίου.

Το λιπαρό δέρμα μπορούμε να το φροντίσουμε καθαρίζοντας το κάθε βράδυ με ένα ήπιο σαπούνι και με χαμομήλι που είναι καταπραϋντικό. Οι κρέμες

¹¹³ <http://www.genenutrition.gr>

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

που θα χρησιμοποιούμε πρέπει να είναι ειδικές για λιπαρά δέρματα και ελαφριάς υφής.

Το κανονικό και ξηρό δέρμα μπορούμε να το καθαρίζουμε με γαλάκτωμα-λοσιόν ή με αμυγδαλέλαιο κάθε βράδυ και μετά να προσθέτουμε μια κρέμα νυκτός ανάλογα με την ηλικία μας ή λάδι αβοκάντο. Το πρωί εφαρμόζουμε οπωσδήποτε την αντηλιακή μας κρέμα προσώπου.

Πολλές φορές, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να εμφανιστούν καφέ κηλίδες (πανάδες) στο δέρμα, λόγω της υπερέκκρισης της μελανίνης κατά τους μήνες αυτούς. Έτσι, η καθημερινή χρήση της αντηλιακής κρέμας είναι ακόμα πιο απαραίτητη.

Όσον αφορά το μακιγιάζ, το λίγο είναι πάντα πιο καλό. Αποφεύγουμε το πολύ μείκαπ και υιοθετούμε ένα πιο φυσικό μακιγιάζ.

5.2.3. Σώμα

Το δέρμα του σώματος αφυδατώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μπορεί να νιώθουμε κνησμό καθώς το δέρμα τεντώνει. Πρέπει να το ενυδατώνουμε με γαλάκτωμα σώματος χωρίς αρωματικές ουσίες και πολλά χημικά. Πολύ καλή ενυδάτωση προσφέρει το αμυγδαλέλαιο, το οποίο πρέπει να γίνει ο καλύτερος φίλος μας αυτούς τους 9 μήνες. Για να μην δημιουργηθούν ραγάδες στα σημεία του σώματος που τεντώνει το δέρμα (κοιλιά, στήθος) πρέπει οπωσδήποτε τους 3 πρώτους μήνες και καθημερινά να κάνουμε 1 επάλειψη και ελαφρύ μασάζ με αμυγδαλέλαιο. Φυσικά, μην ξεχνάτε να πίνετε 6-10 ποτήρια νερό την ημέρα.

Τέλος, για τις τριχούλες στα πόδια μας πρέπει να σκεφτούμε την αποτρίχωση με κερί διότι δεν προκαλεί ερεθισμούς όπως το ξυράφι, μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα σημεία του σώματος (εκτός μασχάλης) και έχει μεγάλη διάρκεια. Η αποτρίχωση με laser απαγορεύεται γιατί μπορεί να βλάψει το έμβρυο.

5.2.4. Νύχια

Όπως τα μαλλιά, έτσι και τα νύχια αναπτύσσονται γρηγορότερα. Δεν πρέπει να ξεχνάμε να περιποιούμαστε τα άκρα μας γιατί εκτός από θέμα υγιεινής είναι και θέμα καλαισθησίας. Καλό είναι να πηγαίνουμε σε επαγγελματία για μανικιούρ-πεντικιούρ αφού έχουμε επιβεβαιωθεί ότι τηρεί τους κανόνες υγιεινής και αποστειρώνει τα εργαλεία που χρησιμοποιεί. Αν δεν είμαστε σίγουρες γι' αυτό, μπορούμε να αγοράσουμε ένα δικό μας σετ εργαλείων και να προτείνουμε στην αισθητική μας να χρησιμοποιήσει εκείνο αντί για το δικό της.

5.2.5. Οι μάσκες ομορφιάς

Ένας τρόπος για να καθαρίζετε βαθιά, να ενυδατώνετε και να αναζωογονείτε το πρόσωπό σας είναι οι μάσκες. Τα αποτελέσματά τους είναι συχνά θεαματικά, αν και δεν έχουν μεγάλη διάρκεια. Ωστόσο, θα τονώνουν το

ηθικό σας και θα σας φτιάχνουν τη διάθεση. Θα διαλέξετε τη μάσκα που σας ταιριάζει, ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας σας. Υπάρχουν ειδικές για ξηρά ή λιπαρά δέρματα, που καθαρίζουν, καταπολεμούν τη λιπαρότητα, βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος στο πρόσωπο, σφίγγουν τους πόρους και χαρίζουν λάμψη.

Αν το δέρμα σας είναι λιπαρό, να κάνετε μια κούρα με μάσκα δύο φορές την εβδομάδα. Αν πάλι είναι ξηρό, μία φορά την εβδομάδα ή στις δέκα μέρες είναι αρκετή. Οι μάσκες αργίλου είναι ευεργετικές για τη λιπαρή επιδερμίδα, ενώ για την ξηρή θα επιλέγετε μάσκες βαθιάς ενυδάτωσης. Απευθυνθείτε στην αισθητικό σας για να σας κατευθύνει και να σας ενημερώσει σχετικά με το πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να τις χρησιμοποιείτε.

5.2.6. Ταλαιπωρημένα πόδια

Τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης τα πόδια σας μπορεί να πρηστούν και να κουράζονται εύκολα. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, γιατί ο οργανισμός σας έχει την τάση να κατακρατεί ούρα. Έτσι, προς το τέλος της ημέρας, ιδιαίτερα αν ο καιρός είναι ζεστός ή αν αναγκαστήκατε να σταθείτε πολλή ώρα όρθια, το νερό συγκεντρώνεται στα κάτω άκρα του σώματος και κάνει τα πόδια σας να πρήζονται. Είναι όμως και το μωράκι που ολοένα μεγαλώνει στην κοιλιά σας απαιτώντας από τα πόδια σας να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να σηκώσουν το βάρος σας.

Τα ταλαιπωρημένα πόδια στην εγκυμοσύνη θα επηρεάζουν και τη διάθεσή σας. Έχετε, λοιπόν, ένα λόγο παραπάνω για να μην τους στερείτε την καθημερινή τους φροντίδα, ώστε να τα ανακουφίζετε, αλλά και να προλαβαίνετε άλλα προβλήματα, τα οποία εκτός από αντιαισθητικά είναι και πολύ ενοχλητικά. Αν παραμελείτε τα πόδια σας, δεν ασκείστε και κάνετε καθιστική ζωή, τότε όχι μόνο η κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή εκείνη θα είναι κακή, αλλά θα σας δημιουργηθούν κάλοι και κότσια, ενώ το δέρμα στο πέλμα και τις φτέρνες θα είναι σκληρό.¹¹⁴

¹¹⁴ <http://www.genenutrition.gr>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

“Η μάλαξη στην εγκυμοσύνη”

6.1. Η μάλαξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Το μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αποτελεί μια από τις καλύτερες μεθόδους για σωματική, αλλά και ψυχική χαλάρωση του οργανισμού. Αναμφισβήτητα αποτελεί μια ξεχωριστή, αλλά προσιτή πολυτέλεια για κάθε έγκυο, καθώς προσφέρει μια σειρά από οφέλη κατά τη διάρκεια της περιγεννητικής περιόδου. Ίδανικά μπορεί να γίνει από κάποιο ειδικά εκπαιδευμένο άτομο στις τεχνικές του μασάζ, αλλά σίγουρα και από κάποιο οικείο πρόσωπο και φυσικά από τον πατέρα.

6.2. Τεχνικές μασάζ για την εγκυμονούσα

Γενικά το αργό και βαθύ μασάζ προκαλεί ηρεμία και χαλάρωση, ενώ οι έντονες και ζωηρές κινήσεις διεγείρουν τον οργανισμό. Ωστόσο, υπάρχουν διάφορες τεχνικές και μέθοδοι που προτείνουν μία διαφορετική προσέγγιση σε ό,τι αφορά τη σωματική και ψυχική ευεξία. Η επιλογή της μεθόδου εξαρτάται από την καταλληλότητα της εφαρμογής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και φυσικά από τις προτιμήσεις της εγκύου.

6.3. Πλεονεκτήματα και οφέλη μάλαξης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

- Χαλαρώνει τους μυς και προσφέρει ευεξία.
- Ανακουφίζει από πόνους και δυσκαμψία.
- Αυξάνεται η ελαστικότητα και η ενυδάτωση του δέρματος με τη χρήση κατάλληλων προϊόντων με ήπια συστατικά.
- Μειώνει την ένταση (stress).
- Προσφέρει χαλάρωση και βοηθά στην αντιμετώπιση προβλημάτων αϋπνίας, καθώς βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.
- Προετοιμάζει και ενδυναμώνει το σώμα για τον τοκετό.
- Βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Στην περίπτωση που το μασάζ εκτελείται από το σύντροφο δίνεται στο ζευγάρι ευκαιρία για καλύτερη επικοινωνία, ενώ παράλληλα βοηθά τη συναισθηματική προσέγγιση (δέσιμο) μέσα από μια προσφορά στοργής και αγάπης.

6.4. Προετοιμασία για το μασάζ

Σε εξειδικευμένα κέντρα κάθε λεπτομέρεια είναι φροντισμένη από τους αρμόδιους επαγγελματίες. Στην περίπτωση που το μασάζ γίνει στο σπίτι, θα πρέπει να φροντιστούν κάποιες λεπτομέρειες.

Για να είναι το μασάζ μια πραγματικά ξεχωριστή και απολαυστική εμπειρία, είναι απαραίτητη η προετοιμασία του περιβάλλοντος. Ο χώρος θα πρέπει να είναι ζεστός, για να μην κρυώνει η εγκυμονούσα, ήρεμος (χωρίς ενοχλητικούς θορύβους) και με χαμηλό φωτισμό. Ιδανικά μπορεί να συνδυαστεί με απαλή και χαλαρωτική μουσική της επιλογής σας ή ακόμα και με αρωματοθεραπεία (θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο ελάχιστες ποσότητες συγκεκριμένων φυτικών αιθέριων ελαίων, των οποίων η χρήση ενδείκνυται στην εγκυμοσύνη).

Η έγκυος προετοιμάζεται για να δεχτεί αυτή την ξεχωριστή περιποίηση κάνοντας ένα μπάνιο ή ένα ντους. Ενδείκνυται η χρήση ειδικού λαδιού, εμπλουτισμένου με θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες, που θα εξασφαλίσει πέρα από την επιθυμητή χαλάρωση, ελαστικότητα και θρέψη στο δέρμα. Το λάδι πριν τη χρήση του πρέπει να ζεσταίνεται με τριβή στα χέρια, για να γίνει πιο εύκολα αποδεκτό από την εγκυμονούσα. Μασάζ γίνεται σε όλο το σώμα εκτός από την περιοχή της κοιλιάς.

6.5. Μασάζ σε συγκεκριμένες περιοχές



6.5.1. Μασάζ προσώπου και αυχένα

Προσφέρει ανακούφιση από πονοκεφάλους. Οι κινήσεις που εκτελούνται στο πρόσωπο πρέπει να είναι ιδιαίτερα απαλές και επιφανειακές. Το μασάζ γίνεται με τις άκρες των δακτύλων (δείκτη και παράμεσο) και ξεκινάει από τη βάση της μύτης με φορά προς τα έξω και πάνω, με απαλές κυκλικές κινήσεις στους κροτάφους και από το πηγούνι προς τις αρθρώσεις της γνάθου.

6.5.2. Μασάζ στους γλουτούς και στην οσφύ

Το μασάζ στην περιοχή αυτή χαλαρώνει την ένταση στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Όμως, θα πρέπει να αποφεύγεται η πίεση στην σπονδυλική στήλη. Το μασάζ στην οσφύ είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στον τοκετό, καθώς προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο που προκαλείται στην περιοχή,

λόγω διάτασης των συνδέσμων και πίεσης του οσφυοιερού πλέγματος.

6.5.3. Μασάζ περινέου

Το πυελικό έδαφος που εκτείνεται μεταξύ ηβικής σύμφυσης και κόκκυγα. Το μασάζ σε αυτή την περιοχή ξεκινάει 5-6 εβδομάδες πριν το τέλος της εγκυμοσύνης και αποσκοπεί στη χαλάρωση των μυών του περινέου και στην αύξηση της ελαστικότητάς του, ώστε να μπορεί να διαταθεί επαρκώς στον τοκετό χωρίς κίνδυνο ρήξεων. Το μασάζ περινέου πραγματοποιείται συνήθως από την ίδια την έγκυο, αφού προηγουμένως έχει κάνει ένα ντούζ με χλιαρό νερό, για να καθαριστεί η περιοχή και να χαλαρώσουν οι μύες. Επιβάλλεται η καθαριότητα των χεριών πριν το μασάζ. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο φυτικό λάδι, που περιέχει βιταμίνη E και κάνει το δέρμα πιο ελαστικό. Την τεχνική του μασάζ σ' αυτή την περιοχή μπορεί να τη διδαχθεί η μητέρα από τη μαία της, από την οποία θα πληροφορηθεί και για λεπτομέρειες γύρω από την ωφελιμότητά της.

6.5.4. Μασάζ και περιποίηση των θυλών του στήθους

Η περιποίηση των μαστών αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές φροντίδες για την έγκυο εφόσον έτσι εξασφαλίζεται η σωστή γαλουχία και ταυτόχρονα διατηρείται μια καλή αισθητική εμφάνιση. Έτσι το πρώτο που πρέπει να εφαρμόζεται είναι ένα ειδικό, για την συγκεκριμένη κατάσταση, σουτιέν που μπορεί να διατηρεί το στήθος σε φυσιολογική σταθερή θέση χωρίς να το πιέζει. Ταυτόχρονα η σχολαστική καθαριότητα και η επάλειψη με βαζελίνη και τάλκ σε περιοχές που έρχονται σε τριβή μεταξύ τους είναι απαραίτητη. Ιδιαίτερα προσεκτική πρέπει να είναι η φροντίδα των θηλών έτσι ώστε να είναι έτοιμες για τον θηλασμό αλλά και να υπάρχει πρόληψη των ραγάδων. Για την αποφυγή δημιουργίας ραγάδων προτείνεται η χρήση βαζελίνης ή λανολίνης που καταφέρνουν να διατηρούν την επιδερμίδα μαλακή.

6.5.5. Μασάζ στα πέλματα

Ιδιαίτερα ανακουφιστικό και χαλαρωτικό εφόσον βοηθά στο πρήξιμο των άκρων. Σε κάθε περιοχή που εκτελείται το μασάζ, καλό είναι να αποφεύγονται οι μεγάλες πιέσεις.

6.6. Αντενδείξεις μάλαξης για τις εγκύους

Το μασάζ, όπως και κάθε άλλη παρέμβαση στο σώμα, εκτελείται με την προϋπόθεση ότι ο οργανισμός είναι υγιής και χωρίς επιπρόσθετα προβλήματα. Υπάρχουν δηλαδή περιπτώσεις, στις οποίες το μασάζ δεν επιτρέπεται. Συγκεκριμένα:

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

- Καλό θα ήταν να αποφεύγεται στην κοιλιακή χώρα και στο ιερό οστό (βρίσκεται κοντά στη λεκάνη) κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Απαγορεύεται το μασάζ στα κάτω άκρα, όταν υπάρχουν κίρσοι, θρομβώσεις, ευρυαγγείες ή άλλα προβλήματα του κυκλοφορικού.
- Σε περίπτωση τραυματισμών, φλεγμονών, οίδημάτων.
- Σε δερματικές ασθένειες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

“ Εγκύμναση και διατροφή κατά την εγκυμοσύνη”



7.1. Τα οφέλη της άσκησης κατά τη διάρκεια της κύησης

Οι συστάσεις για την άσκηση στην εγκυμοσύνη αναφέρουν πως οι έγκυοι γυναίκες χρειάζονται 30 λεπτά άσκηση ημερησίως τις περισσότερες, εάν όχι όλες, τις ημέρες της εβδομάδας. Τα οφέλη της άσκησης στην εγκυμοσύνη είναι πολλά και περιλαμβάνουν:

- Λιγότερες επιπλοκές
- Μειωμένη πρόσληψη βάρους
- Μειωμένος χρόνος τοκετού
- Γρηγορότερη αποκατάσταση μετά τον τοκετό
- Γρηγορότερη απώλεια βάρους μετά τον τοκετό

Είναι πλέον τεκμηριωμένο, ότι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η ήπια άσκηση έχει ευεργετική επίδραση. Στην φυσιολογική εγκυμοσύνη, δεν απαγορεύεται, αλλά αντίθετα ενθαρρύνεται ήπιας μορφής άσκηση στο μεγαλύτερο κομμάτι της διαδρομής της.

Η ένταση πρέπει να είναι μέτρια και ο συνολικός χρόνος να μην ξεπερνά τα 30-40 περίπου λεπτά κάθε ημέρα. Η αποφυγή του ζεστού περιβάλλοντος και η διατροφική αναπλήρωση των χαμένων θερμίδων είναι απαραίτητες. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στον τύπο της άσκησης, ώστε να αποφεύγονται ατυχήματα που μπορεί να επιδράσουν αρνητικά στην πορεία της εγκυμοσύνης.

Οι γυναίκες που παρουσιάζουν πολλούς εμέτους, αίμα από τον κόλπο, προεκλαμψία, συμπτώματα ή αυξημένο κίνδυνο πρόωρου τοκετού και όσες έχουν μικρό μωρό για την ηλικία της εγκυμοσύνης δεν θα πρέπει να αθλούνται. Το ίδιο, φυσικά, ισχύει και για όσες εμφανίζουν προβλήματα υγείας ανεξαρτήτως εγκυμοσύνης (π.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, ορθοπαιδικά νοσήματα).

Η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την αντοχή της εγκύου. Φαίνεται παράδοξο, ωστόσο η παρατεταμένη ανάπαυση στην πραγματικότητα κουράζει. Η άσκηση επομένως δίνει στην ενέργεια την ώθηση που χρειάζεται.

7.1.1. Τι είδους άσκηση ενδείκνυται στην εγκυμοσύνη

- Βάδιση: Αν η μέλλουσα μητέρα δεν ασκούσαν πριν την εγκυμοσύνη, είναι ένας καλός τρόπος έναρξης της άσκησης.
- Ποδήλατο: Προτιμότερο το σταθερό.
- Τένις: Αν η μητέρα ασκούσαν και πριν, μπορεί να συνεχίσει έχοντας, όμως, υπ' όψιν της τις αλλαγές που έχουν συμβεί στην ισορροπία της, οι οποίες με τη σειρά τους επηρεάζουν τη γρήγορη κίνηση
- Τζόκινγκ: Αν η μητέρα ασκούσαν και πριν, μπορεί να συνεχίσει. Πρέπει να αποφευχθεί η μεγάλη αύξηση θερμότητας. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων νερού είναι απαραίτητη.
- Κολύμβηση: Η κολύμβηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος άσκησης. Το νερό υποστηρίζει το βάρος του σώματος, ενώ οι μύες ενδυναμώνονται.
- Αεροβική χαμηλής έντασης και χρήση εξοπλισμού γυμναστηρίων (διάδρομος, step κ.λπ.): Η συμμετοχή σε αυτού του είδους την άσκηση πρέπει να συζητηθεί με το γιατρό.

7.2. Αντενδείξεις της άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνη

Είναι σημαντικό η μέλλουσα μητέρα να γνωρίζει ότι όταν υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα κατά την κύηση, η άσκηση θα πρέπει να αποφεύγεται γιατί μπορεί να επηρεάσει την ποσότητα του οξυγόνου που διατίθεται για το έμβρυο. Ένα έμβρυο με υπάρχοντα προβλήματα κακής παροχής οξυγόνου μπορεί να μην ανεχτεί ακόμα και την πιο ελαφριά μορφή άσκησης της μητέρας.

Αναλυτικότερα, αντένδειξη για την άσκηση στην εγκυμοσύνη είναι:

- η πρόωρη ρήξη μεμβρανών
- η εγκυμοσύνη με υπέρταση
- η αιμορραγία δεύτερου ή τρίτου τριμήνου
- το ιστορικό αποβολών ή πρόωρων τοκετών
- η ελλειμματική ανάπτυξη εμβρύου
- το ιστορικό ανεπάρκειας του τραχήλου
- τα μυοσκελετικά προβλήματα
- η πολυεμβρυϊκή κύηση
- τα καρδιαγγειακά νοσήματα
- οι λοιμώξεις
- η αναιμία
- ο σακχαρώδης διαβήτης
- οι ανωμαλίες του θυρεοειδούς αδένος και
- οι αναπνευστικές παθήσεις.

7.3. Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης



Η εγκυμοσύνη είναι μια σημαντική αλλά και κρίσιμη περίοδος για τη ζωή μιας γυναίκας. Η διατροφή είναι άλλη μία παράμετρος που δεν πρέπει καθόλου να αγνοούμε στην κύηση. Το τι τρώει η έγκυος επηρεάζει σημαντικά την ανάπτυξη του εμβρύου και αποτελεί έναν τρόπο περιποίησης του σώματος εκ των έσω. Πρέπει να προσέχει το βάρος της και τη διατροφή της για να εξασφαλίσει μια ομαλή έκβαση και την υγεία του βρέφους.

Το βάρος κατά τη διάρκεια των 40 εβδομάδων που διαρκεί η κύηση αυξάνει φυσιολογικά. Όταν ξεκινάει η εγκυμοσύνη με φυσιολογικό βάρος δεν υπάρχει ιδιαίτερος κίνδυνος και η γυναίκα μπορεί να πάρει από 9-13 κιλά. Όταν όμως ξεκινάει η εγκυμοσύνη με αυξημένο βάρος τότε υπάρχουν ενδεχόμενοι κίνδυνοι και η γυναίκα θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτική με το βάρος που θα πάρει κατά την εγκυμοσύνη. Ενώ όταν αρχίζει την εγκυμοσύνη με μικρότερο βάρος από το φυσιολογικό της υπάρχουν κάποιο ενδεχόμενοι κίνδυνοι για το βρέφος να γεννηθεί με χαμηλό βάρος και να παρουσιάσει κάποιες επιπλοκές κατά την ανάπτυξή του.

Η χαμηλή αύξηση βάρους σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο καθυστέρησης ενδομήτριου ανάπτυξης και αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα, ενώ η μεγάλη αύξηση βάρους σχετίζεται με μεγάλο βάρος γεννήσεως του νεογνού και συνεπώς παράταση τοκετού, δυστοκίες, καισαρικές τομές, τραυματισμούς και στους δύο και περιγεννητική ασφυξία.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερη προσοχή δίνεται στη δίαιτα κατά την κύηση, τόσο από τις εγκύους όσο και από τους επιστήμονες που τις παρακολουθούν. Έχει γίνει σαφές πλέον ότι η δίαιτα αυτή πρέπει να καλύπτει ακέραια τις ανάγκες της γυναίκας που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση.

Το διαιτολόγιο της γυναίκας που βρίσκεται σε εγκυμοσύνη πρέπει να ανταποκρίνεται και να καλύπτει τις ανάγκες του εμβρύου τόσο για την ανάπτυξη όσο και για τις μεταβολικές του απαιτήσεις. Επίσης είναι σημαντική για την ανάπτυξη του πλακούντα, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτεί τόσο η μητέρα όσο και το έμβρυο, για να

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

πραγματοποιηθούν αυτές τις διαδικασίες. Μέσα από μια ισορροπημένη και κατάλληλα σχεδιασμένη διατροφή η γυναίκα μπορεί να περιορίσει και να προλάβει επιπλοκές και δυσάρεστα συμπτώματα, που έχουν άμεση σχέση με ειδικές καταστάσεις που μπορεί να συνοδεύσουν την κύηση.

Γενικά η δίαιτα της εγκύου έπαψε να είναι αυτή που πολλοί πίστευαν, δηλαδή μία ελεύθερη δίαιτα, πλούσια σε λίπος, λιχουδιές και θερμίδες, με ανεξέλεγκτη κατανάλωση "απαγορευμένων" τροφών, που καθορίζονται από τις επιθυμίες της μέλλουσας μητέρας.

Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι συνιστώμενες ποσότητες για τις θρεπτικές ουσίες-διεθνώς ονομάζονται RDA-παρουσιάζουν αύξηση 15-30% (εκτός από ειδικά συστατικά όπως σίδηρος, φυλλικό οξύ, ασβέστιο, φωσφορικά και μαγνήσιο, που απαιτούνται σε ακόμα μεγαλύτερες ποσότητες). Οι αυξήσεις αυτές βασίστηκαν σε τελευταίες μετρήσεις του συνολικού θερμιδικού και θρεπτικού "κόστους" της συνολικής διαδικασίας της κύησης.¹¹⁵

7.3.1. Θερμιδικό κόστος κύησης

Έχει υπολογιστεί ότι το συνολικό κόστος της εγκυμοσύνης είναι περίπου 80.000 θερμίδες. Σύμφωνα με αυτό καθορίστηκαν οι παρακάτω συστάσεις:

- > 150 θερμίδες/ημέρα επιπλέον για το πρώτο τρίμηνο,
- > 350 θερμίδες/ημέρα επιπλέον για το δεύτερο τρίμηνο,
- > 350 θερμίδες / ημέρα επιπλέον για το τρίτο τρίμηνο.

Η διατροφή λοιπόν της εγκύου είναι πολύ σημαντική για τη φυσιολογική έκβαση της κύησης αλλά και την καλύτερη υγεία τόσο της μητέρας όσο και του βρέφους. Η ανεξέλεγκτη αύξηση του σωματικού βάρους μπορεί να οδηγήσει, με μεγαλύτερες πιθανότητες, στην εμφάνιση δύο καταστάσεων που συνδέονται άμεσα με το βάρος, και είναι ο διαβήτης κύησης και η υπέρταση (προεκλαμψία).¹¹⁶

7.3.2. Σωστές τροφές για την εγκυμονούσα και το έμβρυο

Κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου δεν είναι σπάνιο να μην υπάρχει πολλή όρεξη για φαγητό, ειδικά αν η έγκυος υποφέρει από ναυτίες. Ωστόσο προτεραιότητά της πρέπει να είναι:

- Οι τροφές που είναι πλούσιες σε σίδηρο, όπως το κόκκινο κρέας.
- Οι τροφές από όπου προσλαμβάνεται το φυλλικό οξύ, όπως τα πορτοκάλια, το σπανάκι, τα όσπρια και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά

¹¹⁵ Δημοσθενόπουλος Χ. (2004)

¹¹⁶ Δημόπουλος Χ. (2004)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

- Οι τροφές που είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, όπως το βατόμουρο και τα μούρα γενικότερα, τα κόκκινα σταφύλια, οι φράουλες, το ελαιόλαδο, οι ελιές, οι ντομάτες, το πεπόνι και το ρόδι.

Κατά τη διάρκεια του δευτέρου τριμήνου βασικό θρεπτικό συστατικό είναι ο σίδηρος, καθώς η κυκλοφορία του αίματος τόσο στον οργανισμό της μητέρας όσο και του εμβρύου αυξάνεται.

Η αναιμία, λόγω της απουσίας σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο τοκετό αλλά και σε γέννηση λιποβαρών μωρών. Καλύτερη απορρόφηση σιδήρου γίνεται από τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια .

Ο σίδηρος που βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι) ή σε άλλες τροφές (δημητριακά ενισχυμένα με σίδηρο) απορροφάται καλύτερα αν καταναλώνεται μαζί με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (πιπεριές, ντομάτα, μπρόκολο, ακτινίδιο, φράουλες, εσπεριδοειδή).

Αυτή την περίοδο είναι, επίσης, σημαντική η πρόσληψη φυτικών ινών, καθώς λειτουργούν προληπτικά στη δυσκοιλιότητα και μειώνουν τον κίνδυνο προεκλαμψίας αργότερα στην εγκυμοσύνη. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι όλα τα φρούτα και κυρίως το ακτινίδιο, τα σύκα και τα δαμάσκηνα, τα λαχανικά, τα όσπρια όπως τα φασόλια και ο λιναρόσπορος.

Το τελευταίο τρίμηνο προτιμούνται τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα, όπως είναι τα λιπαρά ψάρια (κολιός, ρέγγα, σκουμπρί, σολομός, σαρδέλες, τόνος) καθώς βοηθούν πολύ στην ομάλη ανάπτυξη του εμβρύου. Καθώς πλησιάζει η ημερομηνία του τοκετού είναι καλό να εστιάσουμε στην πρόληψη ασβέστιου, καθώς όσο το έμβρυο μεγαλώνει θα απορροφά ασβέστιο από την ίδια τη μητέρα, αν δεν υπάρχει απόθεμα. Στόχος είναι να καταναλώνονται 4 μερίδες τροφής πλούσιας σε ασβέστιο, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και τυρί με μειωμένα λιπαρά). Άλλες τροφές με ασβέστιο είναι τα σκούρα πράσινα λαχανικά, τα θαλασσινά, τα ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο, τα όσπρια, ο αρακάς, ο κρόκος του αυγού και τα αμύγδαλα.

Μην ξεχνάμε, ωστόσο και την απόλαυση, προσθέτοντας στη διατροφή σας μαύρη σοκολάτα, η οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και σίδηρο. Μάλιστα η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας στο τελευταίο τρίμηνο συνδέεται με μειωμένες πιθανότητες εμφάνισης προεκλαμψίας. Φυσικά θα πρέπει να περιοριστείτε σε μερικά γραμμάρια την ημέρα.

Μετά τον τοκετό είναι σημαντικό να διατηρούνται κάποιες υγιείς διατροφικές συνήθειες καθώς έτσι θα είναι πιο εύκολο να επιστρέψει η έγκυος στα κιλά πριν από την εγκυμοσύνη.

Μια ισορροπημένη διατροφή που θα περιλαμβάνει λαχανικά, τροφές ολικής αλέσεως, φρούτα, πρωτεΐνες, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, ξηρούς καρπούς και υγιή λιπαρά είναι ιδανική για να χάσει η έγκυος τα επιπλέον κιλά της εγκυμοσύνης.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Αποφεύγουμε τις τροφές που δεν περιέχουν γλουτένη καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

Εάν το μωρό παρουσιάζει κωλικούς αποφεύγουμε κάποια λαχανικά, όπως το μπρόκολο, τα χόρτα, το σπανάκι, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το κουνουπίδι, το λάχανο που μπορεί να προκαλέσουν αέρια στο μωρό.

Επειδή τα μωρά που θηλάζουν εξαρτώνται απόλυτα από τη διατροφή της μαμάς τους, είναι σημαντικό η τελευταία να ακολουθεί μια δίαιτα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, που βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, η οποία συνεχίζεται και μετά τον τοκετό. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι η χολίνη, που βρίσκεται στα αυγά, στο μοςχάρι και στο μπακαλιάρο, η λουτεΐνη που βρίσκεται στα λαχανοειδή, στο σπανάκι, στην κόκκινη πιπεριά και στα αυγά και τα ω-3 λιπαρά, που περιέχονται στα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, στα καρύδια και στο λιναρόσπορο.

Σημαντικό είναι επίσης η διατροφή της μητέρας να έχει ποικιλία μιας και μέσω του μητρικού γάλακτος το μωρό παίρνει μια πρώτη γεύση από τις διάφορες τροφές κι έτσι θα είναι πιο εύκολο για εκείνο να του αρέσει ένα φαγητό όταν εισαχθεί αργότερα στη διατροφή του.¹¹⁷

7.4. Η επίδραση του καφέ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Στην εγκυμοσύνη θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση καφέ, γιατί η καφεΐνη είναι διεγερτικό και αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς και το μεταβολισμό της μητέρας. Αυτές οι μεταβολές στον οργανισμό της εγκύου ενδέχεται να επηρεάσουν τον καρδιακό παλμό, την αναπνοή και την ανάπτυξη του εμβρύου. Επιπλέον, ο καφές έχει διουρητικές ιδιότητες, με αποτέλεσμα να χάνονται υγρά και ηλεκτρολύτες, που είναι απαραίτητα στην κύηση. Ακόμη, εμποδίζει την απορρόφηση σημαντικών θρεπτικών ιχνοστοιχείων, όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος, αν καταναλωθεί κοντά στο γεύμα.

Είναι γεγονός, ότι η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για την ομαλή εξέλιξη της, καθώς και για τη διασφάλιση της σωστής ανάπτυξης του εμβρύου. Ο ρόλος της καφεΐνης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης έχει αποτελέσει αντικείμενο έρευνας εδώ και αρκετά χρόνια από πολλούς επιστήμονες.

Θα πρέπει να θυμίσουμε ότι η καφεΐνη αποτελεί συστατικό του καφέ (με μικρές διαφορές στην περιεκτικότητα καφεΐνης στα διάφορα είδη), αλλά και διάφορων άλλων ποτών. Εκτός από τον καφέ, καφεΐνη επίσης περιέχουν το τσάι, τα αναψυκτικά τύπου cola, τα ποτά που προσφέρουν ενέργεια και η σοκολάτα. Τα προϊόντα που περιέχουν καφεΐνη, θα πρέπει πάντα να καταναλώνονται με μέτρο και σύνεση και όχι μόνο στην περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.

¹¹⁷ www.happyparenting.gr

7.5. Ζάχαρη και αλάτι στη διατροφή της εγκυμονούσας

Αν και πολλά είναι τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούν την προσοχή της εγκύου, δύο στοιχεία που προβληματίζουν συχνά τις γυναίκες στην κατάσταση εγκυμοσύνης είναι το αλάτι και η ζάχαρη. Είναι λοιπόν δύο διατροφικά στοιχεία της καθημερινής διατροφής, που βρίσκονται σε πολλές τροφές, καλύπτουν την ανάγκη της εγκύου για έντονη γεύση στην τροφή της, και η λήψη των οποίων σε φυσιολογικές αλλά κυρίως σε αυξημένες ποσότητες μπορεί να οδηγήσει σε δυσάρεστες συνέπειες.

7.5.1. Ζάχαρη

Η ζάχαρη, ή αλλιώς σακχαρόζη όπως είναι το επιστημονικό της όνομα, ανήκει στην ομάδα των υδατανθράκων και πιο συγκεκριμένα στους δισακχαρίτες. Είναι δηλαδή μία γλυκαντική ουσία που διασπάται και απορροφάται σχεδόν άμεσα από το σώμα μας, με τη μορφή της γλυκόζης. Στη διατροφή της εγκύου η ζάχαρη πρέπει να είναι περιορισμένη, για διάφορους λόγους.

Αρχικά βέβαια λόγω του θερμιδικού της περιεχομένου. Η ζάχαρη όπως όλοι οι υδατάνθρακες δίνουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, αλλά όπως είπαμε με ένα τρόπο άμεσο, μιας και μπαίνει πολύ γρήγορα στην κυκλοφορία του αίματός μας, "ερεθίζοντας" ταυτόχρονα το πάγκρεας για έκκριση της ινσουλίνης. Πρέπει λοιπόν να περιοριστεί για λόγους συντήρησης του βάρους.

Επίσης, είναι συχνή και μία άλλη παθολογική κατάσταση που ονομάζεται "διαβήτης κύησης" και εμφανίζεται σε ένα ποσοστό 10-20%, και η οποία είτε εμφανίζεται κατά την κύηση και υποχωρεί μετά, είτε παραμένει. Και στις δύο περιπτώσεις ο διαβήτης κύησης επηρεάζει σημαντικά την έκβαση της εγκυμοσύνης.

Έτσι, ενώ κανονικά στη φυσιολογική έγκυο έχουμε χαμηλά επίπεδα γλυκόζης, έχει βρεθεί ότι μπορεί να εμφανιστούν υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους, κυρίως λόγω του αυξημένου όγκου αίματος, και της αδυναμίας του παγκρέατος να καλύψει τις υψηλές ανάγκες.

Γενικά θα πρέπει η γυναίκα να προσέχει την πρόσληψη της ζάχαρης και θα πρέπει να έχει μία διατροφή όπου θα κυριαρχούν οι σύνθετοι υδατάνθρακες. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να παίρνει την ενέργεια που προσφέρουν όλοι οι υδατάνθρακες, αλλά από πηγές τροφών που δεν την παρέχουν άμεσα αλλά με αργό ρυθμό.

Τέτοιες τροφές είναι οι αμυλούχες τροφές (κατάλληλα μαγειρεμένα βέβαια), τα φρούτα και τα περισσότερα από τα λαχανικά, λόγω κυρίως των φυτικών ινών που περιέχουν. Ιδιαίτερα στην περίπτωση του διαβήτη κύησης η ύπαρξη αυτών των τροφών στο διαιτολόγιο είναι καθοριστική, αφού συμβάλουν στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης και έκκριση ινσουλίνης.

7.5.2. Αλάτι

Το κοινό αλάτι, αυτό δηλαδή που χρησιμοποιούμε καθημερινά, είναι μία ένωση χλωρίου και νατρίου (συμβολίζεται NaCl). Από τα δύο αυτά στοιχεία μεγαλύτερη σημασία δίνεται στο πρώτο συστατικό, δηλαδή το νάτριο, μια και έχει βρεθεί ότι παίζει ένα σημαντικό ρόλο στο ανθρώπινο σώμα. Πιο συγκεκριμένα, το νάτριο βρέθηκε ότι ρυθμίζει τον όγκο του αίματός , συμβάλλει με το κάλιο στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας, ρυθμίζει τις μυϊκές συσπάσεις της καρδιάς, και οδηγεί στην κατακράτηση υγρών και στην αύξηση της πίεσης.

Εξαιτίας της τελευταίας αυτής ιδιότητάς του υπήρξε προβληματισμός για τη συμμετοχή του στη δίαιτα της εγκύου. Αυτό συνέβη γιατί μία από τις σοβαρές παθολογικές καταστάσεις που συνοδεύουν την κύηση είναι και η υπέρταση, που κατά την εγκυμοσύνη εξελίσσεται σε προεκλαμψία και εκλαμψία (τοξιναιμίες), θέτοντας σε κίνδυνο τις ζωές εμβρύου και μητέρας. Οι καταστάσεις αυτές ξεκινούν στο τρίτο τρίμηνο και χαρακτηριστικά τους είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση, τα οιδήματα (ιδιαίτερα σε χέρια και πρόσωπο), και το λεύκωμα στα ούρα.

Σήμερα είναι αποδεκτό πως η υπερβολική ή η ανεπαρκής πρόσληψη αλατιού, σε συνδυασμό με υψηλό βάρος, ανεπαρκείς πρωτεΐνες και σίδηρο οδηγούν σε τοξιναιμίες. Παρόλα αυτά όμως, ούτε ο περιορισμός του προλαμβάνει σίγουρα την εμφάνισή της, ούτε η υπερβολική του πρόσληψη οξύνει τα συμπτώματα, αν και η πρόσληψη του νατρίου βελτιώνει τον όγκο του αίματος.

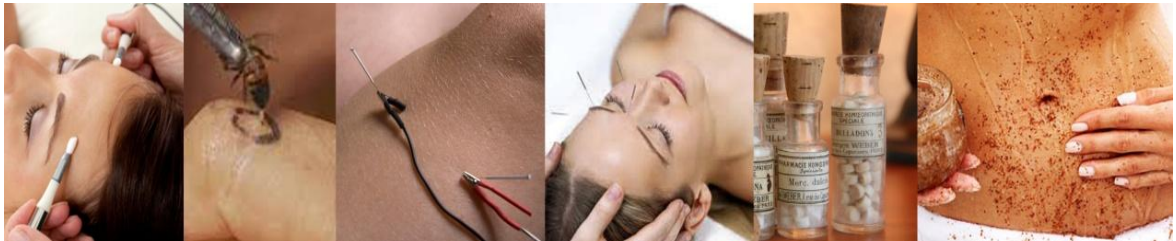
Έτσι, μέχρι πρόσφατα οι ειδικοί συνήθιζαν να δίνουν συστάσεις στις εγκύους για την κατανάλωση του αλατιού, τονίζοντας την ανάγκη για περιορισμό του στη δίαιτά τους. Το κύριο επιχείρημα ήταν η συμμετοχή του αλατιού (και ειδικότερα του νατρίου) στην κατακράτηση υγρών και η ανάγκη για αποφυγή σχηματισμού οιδήματος. Πιο πρόσφατα όμως παρατηρήθηκε ότι εξαιτίας της αύξησης του όγκου του αίματος κατά την εγκυμοσύνη, καθώς και της δημιουργίας νέων ιστών, απαιτείται μία μεγαλύτερη κατακράτηση νατρίου.

Επομένως οι συστάσεις είναι για περιπτώσεις ιδιοπαθούς υπέρτασης ο περιορισμός του αλατιού, ενώ για περιπτώσεις προεκλαμψίας-εκλαμψίας η κανονική έως υψηλή πρόσληψη του. Σαν γενική σύσταση μπορεί να είναι τα 5 γραμμάρια ανά ημέρα και να αποφεύγονται τα πολύ αλατισμένα τρόφιμα και τα "δισαιτητικά αλάτια".

Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε πως το νάτριο δε βρίσκεται μόνο στο αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό μας, αλλά περιέχεται και σε τροφές, όπως αλλαντικά, κονσέρβες, τυροκομικά, σούπες, τυποποιημένα τρόφιμα, ξηρούς καρπούς και νερό. Έτσι ακόμα και περιορίζοντας την προσθήκη του στο καθημερινό διαιτολόγιο, μπορούμε να λάβουμε μεγάλες ποσότητες παρά την θέληση μας.

ΜΕΡΟΣ Γ΄

“ΜΕΘΟΔΟΙ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ”



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

“Ολιστική ιατρική”



1.1. Τι είναι η ολιστική ιατρική

Οι όροι "Ολισμός" (Holism) και "Ολιστικός" (Holistic) προέρχονται από την ελληνική λέξη "Όλον".

Η ολιστική ιατρική χαρακτηρίζεται από την προσπάθεια να ασχολείται με τον άνθρωπο ως "Όλον", δηλαδή να εξετάζει τα θέματα της υγείας του σε όλα τα επίπεδα -σωματικό, διανοητικό, συναισθηματικό, κοινωνικό, πνευματικό και εκείνο της σχέσης του με το περιβάλλον.¹¹⁸

1.1.1. Προέλευση και πορεία της ολιστικής ιατρικής

Για πολλούς η ολιστική προσέγγιση αποτελεί την απάντηση της ιατρικής στην ανάγκη μετάβασης από την μηχανιστική Νευτώνεια στην ενεργειακή Αϊνστάινεια εποχή - δεδομένου ότι υιοθετεί τις ενεργειακές προσεγγίσεις, οι οποίες εξ ορισμού αναφέρονται στην ενεργειακή φύση της ύλης. Η εκδήλωση της ολιστικής στάσης ως προς την ιατρική ωστόσο, ανιχνεύεται στο μακρινό πολιτισμικό παρελθόν της ανθρωπότητας.

Ήδη πέντε χιλιάδες χρόνια π.Χ. οι αρχαίες ινδικές και κινεζικές θεραπευτικές παραδόσεις τόνιζαν την ανάγκη ενός υγιούς τρόπου ζωής, σε αρμονία με τη φύση.

Αρχές μιας ολιστικής θεώρησης στη θεραπεία διατυπώνονται από τους μεγάλους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους της κλασικής εποχής.

Στο διάλογό του περί Εγκράτειας ο Πλάτων περιγράφει τον Σωκράτη να διδάσκει ότι "δεν θα πρέπει να επιχειρεί κανείς να θεραπεύσει τα μάτια χωρίς το κεφάλι, ούτε το κεφάλι χωρίς το σώμα, ούτε λοιπόν να προσπαθεί να θεραπεύσει το σώμα χωρίς την ψυχή.....γιατί το μέρος δεν μπορεί ποτέ να είναι καλά εάν το όλον δεν είναι καλά".

Στην εποχή μας, ο όρος ολισμός χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Jan Christian Smuts στα 1926, για να δηλώσει ότι τα ζωντανά όντα είναι "οντότητες μεγαλύτερες και διαφορετικές από το άθροισμα των μερών τους".

¹¹⁸ www.holistic-greece.com

Πέρασαν αρκετά χρόνια όμως μέχρις ότου, κατά τη δεκαετία του 1970, ο όρος γίνει μέρος του σύγχρονου λεξιλογίου μας.¹¹⁹

1.1.2. Ολοκληρωμένη προσέγγιση στον ανθρώπινο οργανισμό

Η ολιστική ιατρική είναι η πλήρης αποκατάσταση της υγείας των ασθενών με φυσικά μέσα, χωρίς να χρησιμοποιούνται χημικές ουσίες. Λειτουργεί συμπληρωματικά με την επίσημη ιατρική και όχι ανταγωνιστικά. Σκοπός της είναι να ενεργοποιήσει τις δυνατότητες του ίδιου του οργανισμού να θεραπευτεί. Αυτό επιστημονικά ονομάζεται ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

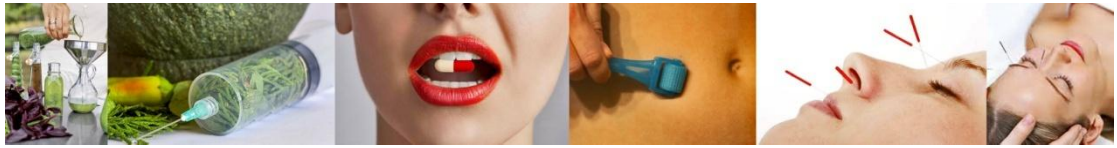
Χρησιμοποιούνται διαγνωστικοί μέθοδοι, που μας οδηγούν στην πραγματική αιτία της πάθησης, στη συνέχεια επιλέγονται οι κατάλληλες θεραπευτικές τεχνικές, που δρουν σε όλα τα επίπεδα με σκοπό μια αποτελεσματική και ριζική θεραπεία. Η θεραπεία είναι στα πλαίσια της αρμονικής συνύπαρξης και συμπλήρωσης εναλλακτικής και συμβατικής ιατρικής.

Οι αρχές της ολιστικής ιατρικής μπορούν να συνοψισθούν στη φράση ότι ο άνθρωπος είναι πολύ περισσότερο από μια βιολογική μηχανή και γι' αυτό, όταν προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα υγείας, δεν πρέπει να περιοριζόμαστε απλά στην αντιμετώπιση ενός βιολογικού συμπτώματος ή μιας κλινικής κατάστασης αλλά να προσπαθούμε για τη συνολική βελτίωση της κατάστασης υγείας του ανθρώπου.

Στη συνέχεια επιλέγεται η ηπιότερη θεραπευτική παρέμβαση με το Ιπποκρατικό κριτήριο 'πρώτον να μην βλάψεις'. Σε αυτές μπορούμε να αναφέρουμε σαν παράδειγμα τη διατροφική θεραπεία, φυτοθεραπεία, οργανοθεραπεία, βελονισμό, ομοιοπαθητική, μεσοθεραπεία, neuraltherapy, οξυγονο-οζονοθεραπεία, βιοσυντονιστικές μεθόδους ενεργειακή ιατρικής, βιοχημική θεραπεία, σωματοψυχικές ασκήσεις και πολλές άλλες ανάλογα με το πρόβλημα υγείας. Σε καμία περίπτωση δεν αποκλείουμε τις συμβατικές μεθόδους θεραπείας, όπου αυτές είναι πραγματικά απαραίτητες.¹²⁰

¹¹⁹ www.alternativeline.gr

¹²⁰ <http://www.integrativemedicine.gr>



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

“ Εφαρμογή και εξέλιξη θεραπειών των αισθητικών προβλημάτων μέσω του βελονισμού”

2.1. Βελονισμός (acupuncture)

Βελονισμός ονομάζεται μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής. Πρόκειται για μία πανάρχαια θεραπευτική μεθοδολογία, η οποία χρησιμοποιείται και σήμερα, έχοντας υποστεί με την πάροδο των αιώνων πολλές τροποποιήσεις και βελτιώσεις.

Έχει τις ρίζες της στην αρχαία Κίνα και στηρίζεται στην παρατήρηση ότι στη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος σημαντικό ρόλο παίζουν μερικοί ενεργειακοί δρόμοι που σχετίζονται με τις διαδρομές βασικών νεύρων ή ομάδων νευρώνων που στο βελονισμό ονομάζονται «μεσημβρινοί». Στη διαδρομή τους υπάρχουν μερικά σημεία στα οποία, επεμβαίνοντας με μηχανικό ερεθισμό (στην περίπτωση του βελονισμού εισάγοντας βελόνες από το δέρμα σε άλλοτε άλλο βάθος) βελτιώνουμε τη διαταραγμένη ροή της ενέργειας με θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Στην Κίνα ο βελονισμός χρησιμοποιείται για θεραπεία μιας μεγάλης γκάμας ασθενειών και συμπτωμάτων τους, όπως είναι : Χρόνια ηγμορίτιδα, Κώφωση, Γλαύκωμα, Μυωπία, Ρινίτιδα, πονόδοντος, κοινό κρυολόγημα, βρογχικό άσθμα, ακράτεια, αμηνόρροια, δυσμηνόρροια, αιμορροΐδες, έκζεμα, πρόπτωση μήτρας, κλπ.

Η τέχνη του βελονισμού βασίζεται στον συνδυασμό των πέντε στοιχείων (five elements) και αυτά είναι το ξύλο, η φωτιά, η γη, το μέταλλο και το νερό. Οι βασικοί μεσημβρινοί είναι οι εξής 12 : (LU) πνευμόνι, (LV) συκώτι, (GB) χοληδόχος κύστη, (LI) παχύ έντερο, (ST)στομάχι, (SP) σπλήνα,(H) καρδιά, (SI) λεπτό έντερο, (BL) ουροδόχος κύστη, (KD) νεφρά, (P) Περικάρδιο, (TW) Τριπλός Θερμαστής καθώς και οι δύο έξτρα μεσημβρινοί (GV) Governing Vessel, (CV) Control Vessel.¹²¹

¹²¹ www.nycacupuncture.com

2.2. Αισθητικός βελονισμός

Ο αισθητικός βελονισμός ασχολείται με το δέρμα τόσο του προσώπου όσο και του σώματος και την αναγέννηση του. Ένα υγιές δέρμα υποδηλώνει και έναν ισορροπημένο, υγιή οργανισμό.

Η περιβαλλοντική μόλυνση, η εκτεταμένη έκθεση στον ήλιο εξασθενούν το δέρμα του προσώπου και επιταχύνουν την γήρανση του, αλλά και δερματοπάθειες όπως η ακμή που ταλαιπωρούν το δέρμα του προσώπου. Με τον βελονισμό επιτυγχάνεται η ενίσχυση της φυσικής άμυνας του δέρματος.

Αυτό επιτυγχάνεται με την αύξηση της ροής του αίματος τοπικά και την ενεργοποίηση των κυττάρων με συσσώρευση θρεπτικών ουσιών. Μία τέτοια ουσία είναι και το κολλαγόνο που με τη σειρά του βοηθά τοπικά στην ανάπλαση.

Στον αισθητικό βελονισμό ο θεραπευτής χρησιμοποιεί λεπτές βελόνες τις οποίες τοποθετεί επάνω ή περιφερικά από τα σημεία βλάβης ή τις ρυτίδες. Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από τις ειδικές ανάγκες κάθε δέρματος.

Ήδη η μέθοδος αναζωογόνησης του προσώπου μέσω του βελονισμού (facelift acupuncture), χαίρει προσοχής πολλών ανά τον κόσμο!

Πολλές φορές ο αισθητικός βελονισμός συνδυάζεται εναλλάξ με συνεδρίες ειδικού laser κατάλληλο για το δέρμα του προσώπου για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα. Στις περιπτώσεις αυτές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εξωτερικά υαλουρονικό οξύ. Ο αισθητικός βελονισμός χρησιμοποιείται συνήθως για την καταπολέμηση ρυτίδων και χαλάρωσης του δέρματος, την αναζωογόνηση της επιδερμίδας, και την αντιμετώπιση της τοπικής παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας.

2.3. Βελονισμός και εγκυμοσύνη

Ο βελονισμός δεν αποτελεί υποκατάστατο, της ιατρικής φροντίδας της εγκύου, όπως αυτή καθορίζεται από την ιατρική επιστήμη και πρακτική.

Ο βελονισμός προσφέρει συμπληρωματικά οφέλη και καθώς οι παρενέργειές του είναι ελάχιστες, όλο και περισσότερες έγκυες γυναίκες προσφεύγουν σε αυτόν, αναζητώντας μία εναλλακτική πρόταση για προβλήματα που παρουσιάζονται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ο βελονισμός βασίζεται σε αρχαίες θεωρίες, 2000 ετών και πλέον. Όμως σήμερα διαθέτουμε σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα, που πιστοποιούν την αποτελεσματικότητά και την ασφάλειά του.

Η έρευνα έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητα του βελονισμού για καταστάσεις όπως το άγχος, οι εμετοί, ο πόνος στην μέση και το ισχίο, η κατάθλιψη, η μείωση της διάρκειας του τοκετού, καθώς και η πρόκληση του τοκετού όταν υπάρχει καθυστέρηση.

Καταστάσεις που προκύπτουν ως επιπλοκές κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, αντιμετωπίζονται με επιδεξιότητα από έμπειρους στον βελονισμό ιατρούς. Η έρευνα εντοπίζεται σήμερα, στην συστηματική χρήση του βελονισμού με στόχο την υγεία και την ευεξία της εγκύου γυναίκας.

Ο βελονισμός μπορεί να βοηθήσει επίσης στα προβλήματα γονιμότητας. Μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες σύλληψης, όταν χρησιμοποιείται παράλληλα με τα προγράμματα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. (Οι έρευνες δείχνουν αύξηση του ποσοστού επιτυχίας, κατά 10-15%).

Όσον αφορά την ασφάλεια του βελονισμού κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυτή έχει αποδειχθεί με αρκετές μελέτες. Το 2002 διεξήχθη μία έρευνα στην Αυστραλία (Women's & Children's Hospital, Adelaide University) και μελετήθηκε η ασφάλεια του βελονισμού σε πρώιμα στάδια της εγκυμοσύνης, καθώς και η επίδρασή του στους έμετους του πρώτου τριμήνου. Αποδείχθηκε ότι δεν υπάρχει καμία υπόνοια αυξημένου κινδύνου για: συγγενείς ανωμαλίες, αποβολές, αποκόλληση πλακούντα, υπέρταση εγκυμοσύνης, προ – εκλαμψία ή πρόωρο τοκετό. Ο βελονισμός ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικός στην πρόληψη και θεραπεία των σχετιζόμενων με την εγκυμοσύνη εμέτων.

Η έρευνα διεξήχθη κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης όταν η ανάπτυξη του εμβρύου είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη και ευπαθής. Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώθηκαν και σε άλλες μελέτες που ακολούθησαν.¹²²

2.3.1. Πώς χρησιμοποιείται ο βελονισμός στην εγκυμοσύνη

Ο βελονισμός είναι μία ασφαλής και άνετη μέθοδος αντιμετώπισης των προβλημάτων της εγκυμοσύνης, ιδίως δε όταν σκεφθούμε, ότι τα περισσότερα φάρμακα έχουν αντένδειξη κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ο βελονισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί:¹²³

1. Για την διατήρηση της υγείας της εγκύου.
2. Για την αντιμετώπιση προϋπαρχόντων προβλημάτων υγείας.
3. Για την αντιμετώπιση προβλημάτων που προκύπτουν κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.
4. Για την διάρκεια του τοκετού.
5. Για προβλήματα που μπορεί να προκύψουν κατά την περίοδο μετά τον τοκετό.

2.3.1.1. Ο βελονισμός για την διατήρηση της υγείας της εγκύου.

Μπορεί να συμβουλευσουμε μία συνεδρία κάθε μήνα, για να βοηθήσουμε την καλή υγεία της μητέρας και τη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου, στα διάφορα στάδια της ανάπτυξης και της διαφοροποίησης. (Στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική χρησιμοποιείται το σημείο NE9, που βρίσκεται πάνω από το έσω σφυρό. Η περιγραφή του σημείου σημαίνει “όμορφο μωρό”).

¹²² www.acufinder.com , Carlsson CP et al.,(2000)

¹²³ www.acufinder.com

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Το σημείο αυτό μειώνει τις ανησυχίες και το στρες της μητέρας και βοηθά την αιμοποίηση. Αναφέρεται ότι το σημείο αυτό εμποδίζει την μεταφορά τοξινών από την μητέρα στο παιδί, αυξάνει την υγεία του εμβρύου και την αντίστασή του στις ασθένειες και τονώνει την ενέργεια Qi στην μητέρα.

2.3.1.2. Ο βελονισμός για προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.

Παρ' όλο που το άρθρο αυτό αναφέρεται κυρίως στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκύπτουν κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα πρέπει να ξέρουμε ότι ο βελονισμός βοηθά και προϋπάρχοντα προβλήματα όπως είναι οι ημικρανίες, η κεφαλαλγία τάσεως και οι αλλεργίες. Είναι μια ασφαλέστερη προσέγγιση σε σχέση με την χρήση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων.

2.3.1.3. Ο βελονισμός για προβλήματα που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη.

Η σοβαρότητα των συμπτωμάτων που μπορεί να εμφανιστούν κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης αντανακλά το status και τις επιλογές υγείας προ της εγκυμοσύνης. Η κακή διατροφή, το κάπνισμα, η χρήση αλκοόλ ή καφεΐνη, το καθημερινό στρές αποτελούν παράγοντες που μπορεί να καταστρέψουν την ενέργεια Qi και να επιβαρύνουν την πορεία της εγκυμοσύνης.

A) Ψυχολογικά προβλήματα

Ένα συχνό πρόβλημα που προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε είναι το άγχος και η ένταση της καθημερινής ζωής. Οι έγκυες γυναίκες ανησυχούν για την έκβαση της εγκυμοσύνης τους και για την αλλαγή που θα επιφέρει στη ζωή τους. Επίσης, ενδέχεται να έχουν αυξημένες υποχρεώσεις και ευθύνες που απορρέουν από την εργασία τους. Ο βελονισμός δημιουργεί το αίσθημα μίας βαθιάς χαλάρωσης και εσωτερικής ισορροπίας, καθώς και μία εξωστρεφή και αισιόδοξη αντιμετώπιση των προβλημάτων.

Μερικές γυναίκες πάσχουν από κατάθλιψη σοβαρού βαθμού (κλινική κατάθλιψη), κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης τους και ο βελονισμός μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση της εσωτερικής δυσαρμονίας, που προκαλείται από την διαταραχή της ενέργειας Qi. Μπορούμε επίσης να προλάβουμε την επιλόχειο κατάθλιψη, που εμφανίζεται μετά τον τοκετό.

Ο βελονισμός μπορεί να βοηθήσει στην διακοπή του καπνίσματος, την αποχή από το αλκοόλ και την διακοπή ηρεμιστικών ή φαρμάκων κατά της αϋπνίας.

B) Σωματικά προβλήματα

Κόπωση: Σχεδόν όλες οι έγκυες γυναίκες παρουσιάζουν κόπωση, λόγω της ανάπτυξης του εμβρύου, που αυξάνει τις ανάγκες του οργανισμού. Ο καλός ύπνος και η σωστή διατροφή είναι απολύτως απαραίτητα για να αντιμετωπισθεί η

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

κόπωση της εγκυμοσύνης. Παράλληλα ο βελονισμός εξασφαλίζει την ομαλή λειτουργία των εσωτερικών οργάνων, την ομαλή ροή της ενέργειας Qi και την εξισορρόπηση των δυνάμεων yin και yang στον οργανισμό.

Έμετοι: Κατά την διάρκεια του πρώτου τριμήνου συνήθως εμφανίζονται ναυτία και έμετοι. Το σύμπτωμα αυτό είναι ενδεικτικό της ανισορροπίας που υπάρχει στην ενέργεια Qi, στην πεπτική λειτουργία του οργανισμού. Η κατάσταση αυτή ανταποκρίνεται ιδιαίτερα καλά στην θεραπεία με βελονισμό. Χρησιμοποιούμε το σημείο Περ.6, φημισμένο για τη χρησιμότητά του σε παθήσεις του πεπτικού συστήματος.

Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις εμέτων μπορεί να χρειασθεί νοσηλεία της εγκύου. Η χρησιμότητα του βελονισμού σε τέτοιες καταστάσεις έχει μελετηθεί ευρέως και έχει αποδειχθεί ότι υπερτερεί της φαρμακευτικής αγωγής. Άλλα προβλήματα του πεπτικού συστήματος στην εγκυμοσύνη είναι: πόνος και κάψιμο στο επιγάστριο, δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες.

Οσφυαλγία και ισχιαλγία: Στους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης εμφανίζονται προβλήματα οσφυαλγίας και ισχιαλγίας, που μπορεί να προκαλούνται από μηχανική πίεση των νεύρων της Σπονδυλικής Στήλης. Τα ¾ των εγκύων μπορεί να εμφανίζουν τέτοιου είδους ενοχλήματα. Ο πόνος μπορεί να επηρεάζει τον ύπνο της εγκύου. Εδώ πάλι ο βελονισμός μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του πόνου, όταν η φαρμακευτική αγωγή αντενδείκνυται.

Οίδημα: Εμφανίζεται συνήθως στο δεύτερο και τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και οφείλεται στον αυξημένο όγκο υγρών του οργανισμού. Εντοπίζεται συνήθως σε πόδια, χέρια και πρόσωπο. Χειροτερεύει συνήθως το απόγευμα και όταν ο καιρός είναι ζεστός. Όταν το οίδημα είναι ελαφρό ο βελονισμός μπορεί να βοηθήσει. Σύμφωνα με την παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική το οίδημα προέρχεται από εμπλοκή της ενέργειας Qi και την ανεπάρκεια του συστήματος σπλήνα/νεφρού.

Όταν το οίδημα είναι σοβαρό και συνοδεύεται από αύξηση της αρτηριακής πίεσης και παρουσία λευκώματος στα ούρα, χρειάζεται να γίνει εκτίμηση της κατάστασης από γυναικολόγο, για την πιθανότητα προεκλαμψίας, μίας δυνητικά σοβαρής επιπλοκής.

Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα: Λόγω του αυξημένου όγκου κυκλοφορούντων υγρών, η έγκυος μπορεί να εμφανίσει συμπίεση του μέσου νεύρου του καρπού, μία κατάσταση που είναι γνωστή ως σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Η κατάσταση συνήθως αντιμετωπίζεται χειρουργικά. Μπορεί προσωρινά να αντιμετωπισθεί με νάρθηκα καρπού. Στις εγκύους όμως το πρόβλημα είναι προσωρινό και επανέρχεται στο φυσιολογικό μετά τον τοκετό. Ως εκ τούτου ο βελονισμός αποτελεί μία ιδανική προσωρινή θεραπεία, χωρίς παρενέργειες, κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ρινίτιδα της εγκυμοσύνης: Η ρινική συμφόρηση που μπορεί να εμφανιστεί κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, οφείλεται στις ορμόνες που κυκλοφορούν στον οργανισμό. Εμφανίζεται επίσης και στις γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικά. Τα περισσότερα αποσυμφορητικά δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ο βελονισμός μπορεί να εφαρμοστεί με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια.

Καθυστέρηση τοκετού: Εάν καθυστερεί η έλευση του τοκετού, υπάρχουν τα “απαγορευμένα σημεία” που δεν χρησιμοποιούμε κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, για να αποφύγουμε τις συσπάσεις της μήτρας και τον πρόωρο τοκετό. Τώρα που η ώρα του τοκετού έχει φτάσει και υπάρχει καθυστέρηση, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα σημεία αυτά και να προκαλέσουμε συσπάσεις της μήτρας.

2.3.1.4. Ο βελονισμός κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Στην Κίνα ο βελονισμός κατά την διάρκεια του τοκετού αποτελεί κοινή πρακτική. Ο τοκετός θεωρείται ένα φυσιολογικό γεγονός και ως εκ τούτου απαιτείται όσο το δυνατόν λιγότερη ιατρική παρέμβαση. Ο βελονισμός χρησιμοποιείται για να βοηθήσει την μητέρα. Δυναμώνει τις συστολές της μήτρας (όταν αυτές είναι ασθενείς) και αντιμετωπίζει τον πόνο.

Στην Αγγλία, έχουν γίνει παρατηρήσεις σχετικά με την εφαρμογή βελονισμού κατά την διάρκεια του τοκετού. Έχει φανεί, ότι με τον βελονισμό, μειώνεται η διάρκεια του τοκετού, μειώνεται ο πόνος και το στρες της μητέρας καθώς και οι πιθανότητες για αιμορραγία μετά τον τοκετό.

2.3.1.5. Ο βελονισμός κατά την περίοδο μετά τον τοκετό.

Η υγεία της μητέρας μπορεί να βελτιωθεί με τον βελονισμό στην περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα υγείας, μετά τον τοκετό.

Κατά την περίοδο της λοχείας μπορεί να εμφανιστούν τα ακόλουθα προβλήματα:

- Κόπωση
- Επιλόχειος κατάθλιψη
- Μαστίτιδα
- Ανεπαρκής ποσότητα γάλακτος κατά το θηλασμό.

2.4. Βελονισμός και ακμή



Ο παραδοσιακός Κινέζικος βελονισμός έχει μία ολιστική προσέγγιση για την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου. Η φιλοσοφία του βελονισμού δέχεται ότι η ασθένεια χτυπά τον άνθρωπο, όταν διαταράσσεται η ισορροπία του οργανισμού. Αυτή η διαταραχή είναι η αιτία της ασθένειας.

Στην αιτιολογία της ακμής και των δερματικών παθήσεων πρωτεύοντα ρόλο διαδραματίζουν διάφοροι ψυχολογικοί, φυσικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες.

Σύμφωνα με την παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, η ακμή οφείλεται στην υπερβολική ζέστη και υγρασία, οι οποίες επηρεάζουν τα εσωτερικά όργανα του σώματος, που βρίσκονται στην πορεία των μεσημβρινών.

Τρία όργανα θεωρούνται υπεύθυνα για την ακμή: ο σπλήνας, το στομάχι και οι πνεύμονες. Κάθε όργανο συνδέεται με τον αντίστοιχο μεσημβρινό. Οι μεσημβρινοί διατρέχουν το σώμα και απλώνονται κάτω από την επιφάνεια του δέρματος. Τοποθετώντας βελόνες στα αντίστοιχα σημεία του δέρματος, μπορούμε να επηρεάσουμε την λειτουργία των εσωτερικών οργάνων και να ομαλοποιήσουμε την ροή της ενέργειας στους μεσημβρινούς.

Η Δυτική Ιατρική προσπαθεί να εξηγήσει την θεραπευτική επίδραση του βελονισμού, στηριζόμενη σε επιστημονικά δεδομένα. Δέχεται ότι ο βελονισμός διεγείρει το νευρικό σύστημα, απελευθερώνει βιοχημικούς νευροδιαβιβαστές στην γενική κυκλοφορία του αίματος, αλλά και σε ιδιαίτερες περιοχές του εγκεφάλου.

Η επίδραση του βελονισμού στην ομοιοστάση του οργανισμού προάγει την υγεία και αποτρέπει την αρρώστια. Οι περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τον πόνο και το στρες, επηρεάζονται ευνοϊκά από τον βελονισμό.

Ο ρόλος που διαδραματίζει το στρες στην εμφάνιση και την εξέλιξη της ακμής είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Όταν μειώνεται το στρες, μειώνονται τα επίπεδα κορτιζόνης του αίματος. Η κορτιζόνη είναι μία ορμόνη που σχετίζεται με την ακμή. Φυσιολογικά επίπεδα κορτιζόνης συμβάλλουν στην βελτίωση ή και εξαφάνιση της ακμής.

Κάνοντας βελονισμό για κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα, συχνά επιτυγχάνεται βελτίωση και σε άλλα προβλήματα που πιθανόν αντιμετωπίζει ο ασθενής.

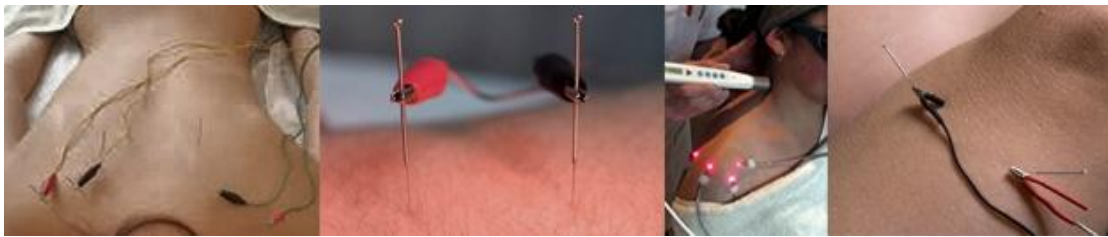
Η ακμή είναι ένα πρόβλημα, που σχετίζεται με ψυχολογικούς, διατροφικούς, βιολογικούς και ορμονικούς παράγοντες. Ο βελονισμός μπορεί να θεραπεύσει την ακμή αντιμετωπίζοντας τους παράγοντες αυτούς.¹²⁴

¹²⁴ www.changunn.com

2.4.1. Πρόσθετα οφέλη που μπορεί να προσφέρει ο βελονισμός για την ακμή

- Μειώνει την φλεγμονή
- Διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα τον αριθμό και την λειτουργικότητα των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αυξάνει την μικροκυκλοφορία τοπικά και μειώνει το οίδημα.
- Η τοποθέτηση βελονών στα κατάλληλα σημεία των μεσημβρινών ασκεί ευνοϊκή επίδραση σε μία πληθώρα προβλημάτων. Τα σημεία που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία της ακμής, μπορεί να έχουν θετικά αποτελέσματα και σε άλλα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο ασθενής.

2.4.2. Ηλεκτροβελονισμός



Ο ηλεκτροβελονισμός είναι μία παραλλαγή του παραδοσιακού βελονισμού. Χρησιμοποιούνται τα ίδια σημεία και οι ίδιες βελόνες. Η διαφορά βρίσκεται στην διοχέτευση μικρής ισχύος ηλεκτρικού ρεύματος μέσω μίας μικρής συσκευής με την οποία συνδέονται κάποιες (λίγες) βελόνες.

Οι βελόνες συνδέονται κατά ζεύγη. Ο ηλεκτροβελονισμός έχει δύο πλεονεκτήματα: 1) η τοποθέτηση της βελόνας στο κατάλληλο σημείο δεν χρειάζεται να είναι απόλυτα ακριβής, γιατί ο ηλεκτρισμός διεγείρει μία ευρύτερη περιοχή γύρω από την βελόνα. 2) μπορεί να χρησιμοποιηθούν επιφανειακά ηλεκτρόδια, αντί για βελόνες, σε άτομα που φοβούνται ή έχουν αντένδειξη στη χρήση βελονών.

Πολύ άνθρωποι ορκίζονται στα οφέλη του βελονισμού. Εδώ και αιώνες ο βελονισμός χρησιμοποιείται σαν μέθοδος θεραπείας από εκατομμύρια ανθρώπους. Οι επιστημονικές ενδείξεις για την αποτελεσματικότητά του είναι ιδιαίτερα πειστικές. Όσοι ενδιαφέρονται για την θεραπεία της ακμής, αλλά και την γενικότερη υγεία τους, αξίζει να δοκιμάσουν τον βελονισμό.¹²⁵

¹²⁵ www.acufinder.com

2.5. Πώς να χάσετε βάρος με την βοήθεια του βελονισμού

Η επίτευξη του ιδανικού βάρους είναι ένα πρόβλημα με πολλές όψεις. Ο βελονισμός και η δίαιτα αποτελούν πολύτιμα όπλα στον αγώνα για την απώλεια των περιττών κιλών και τη διατήρηση του βάρους στα νέα επίπεδα. Η σωματική άσκηση είναι επίσης ιδιαίτερα επιθυμητή (προκαλεί κατανάλωση θερμίδων, έχει αγχολυτικό αποτέλεσμα και μειώνει την όρεξη). Η δίαιτα και ο βελονισμός αποτελούν τον ιδανικό συνδυασμό για την απώλεια των περιττών κιλών. Η δίαιτα από μόνη της μπορεί να έχει εντυπωσιακό αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα είναι βραχυπρόθεσμο. Σε βάθος χρόνου το αποτέλεσμα μειώνεται και ο ασθενής συνήθως ξαναπαίρνει τα κιλά που έχασε.

Ο βελονισμός είναι μία συμπληρωματική θεραπεία και το δίδυμο βελονισμός και δίαιτα είναι αρκετά αποτελεσματικό για την απώλεια βάρους. Δεν είναι μία θαυματουργή θεραπεία. Μπορεί όμως να προσφέρει σημαντική βοήθεια για το χάσιμο βάρους, καθώς και για την διατήρηση του βάρους στα νέα επίπεδα. Αυτό επιτυγχάνεται εφ' όσον ο ασθενής διαθέτει την θέληση και το κίνητρο που θα του επιτρέψουν να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές στον τρόπο της ζωής του.

Ο μηχανισμός με τον οποίο ο βελονισμός ασκεί την θεραπευτική του δράση δεν είναι επακριβώς γνωστός. Εισάγοντας βελόνες στα κατάλληλα σημεία του σώματος και του αυτιού, επιτυγχάνεται η απελευθέρωση βιοχημικών ουσιών, όπως οι ενδορφίνες, που έχουν ηρεμιστική και χαλαρωτική δράση. Μειώνουν το άγχος, το στρες και την στεναχώρια κι έτσι βοηθούν στην αποφυγή της υπερφαγίας (binge eating) και της υπερκατανάλωσης παχυντικών φαγητών. Οι ενδορφίνες επηρεάζουν το πεπτικό και το ορμονικό σύστημα, αποκαθιστώντας τον ρυθμό του μεταβολισμού σε φυσιολογικά επίπεδα.¹²⁶

2.6. Ο βελονισμός είναι ασφαλής

Ο βελονισμός έχει την φήμη μίας θεραπείας που είναι ιδιαίτερα ασφαλής. Αυτό επιβεβαιώνεται από μεγάλες μελέτες που έγιναν και συνεχίζουν να γίνονται σε πολλές χώρες του κόσμου.

Σε μία μεγάλη έρευνα που έγινε στην Βρετανία, στο διάστημα από το 1998 έως το 2000 και αφορούσε χιλιάδες ασθενείς, οι επιπτώσεις που αναφέρθηκαν ήταν ελάχιστες. Συγκεκριμένα δεν αναφέρθηκε καμία σοβαρή επίπτωση ή ανεπιθύμητη ενέργεια. Επιπτώσεις πολύ μικρής σημασίας, όπως τοπική (στο σημείο τοποθέτησης της βελόνας) μικροαιμορραγία, παρατηρήθηκαν σε ποσοστό μικρότερο από 7%. Στις υπόλοιπες μελέτες, που έχουν γίνει για το θέμα αυτό (βελονισμός και επιπτώσεις) έχουμε παρόμοια αποτελέσματα.

Ο βελονισμός χρησιμοποιείται συχνά για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων. Η φαρμακευτική αγωγή για τις παθήσεις αυτές στηρίζεται στα

¹²⁶ <http://www.changunn.com>

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

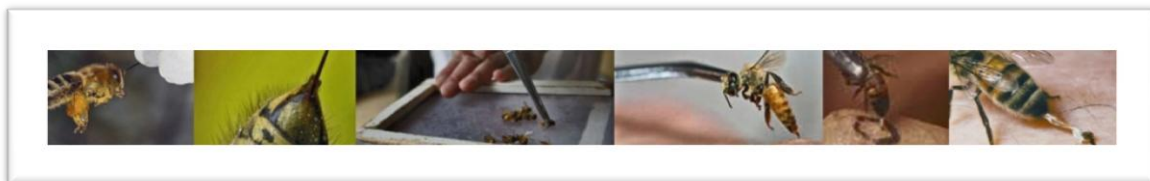
αντιφλεγμονώδη φάρμακα, όπως τα: mesulid, voltaren, arcoxia, naprosyn κ.λ.π. Είναι γνωστό ότι οι παρενέργειες που προκαλούνται από τα φάρμακα αυτά είναι ιδιαίτερα σοβαρές. Η κύρια παρενέργεια είναι οι αιμορραγίες από το ανώτερο πεπτικό σύστημα (γαστρορραγίες), καθώς και οι επιπτώσεις στην νεφρική λειτουργία. Για αυτό το λόγο αποκτάει ακόμα μεγαλύτερη σημασία η ασφάλεια που παρέχει ο βελονισμός

Μία σημαντική επίπτωση, που μπορεί να έχει ο βελονισμός στην υγεία είναι η εξής: Όταν ο βελονισμός ασκείται από κάποιον που δεν είναι γιατρός, μπορεί να μην αναγνωρισθούν εγκαίρως τα συμπτώματα μίας σοβαρής νόσου και να καθυστερήσει η διάγνωσή της με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγεία του ασθενούς. Κάθε ασθενής θα πρέπει να εξετάζεται προσεκτικά από τον γιατρό του, πριν παρθεί η απόφαση για θεραπεία με βελονισμό. Οι πιο κοινές επιπτώσεις από την θεραπεία με βελονισμό είναι οι ακόλουθες:

- Μικροαιμορραγία (μία – δύο σταγόνες αίματος στο σημείο ένθεσης της βελόνας).
- Παροδική επιβάρυνση των συμπτωμάτων. (Η πιθανότητα είναι μικρότερη του 1%, είναι παροδική και συνήθως προμηνύει μεγαλύτερη επιτυχία του βελονισμού στις επόμενες συνεδρίες).
- Πόνος κατά την ένθεση της βελόνας. Πιθανότητα μικρότερη από 1%.
- Υπνηλία μετά την συνεδρία. Μικρότερη του 1%. Είναι αποτέλεσμα της χαλαρωτικής δράσης του βελονισμού.

Τέλος μία σοβαρή παρενέργεια του βελονισμού είναι ο πνευμοθώρακας. Εμφανίζεται όταν η βελόνα προκαλέσει διάτρηση του πνεύμονα. Είναι προφανές ότι κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί μόνο στην περίπτωση που ο εφαρμοστής του βελονισμού δεν έχει γνώση της ανατομίας των εσωτερικών οργάνων. Είναι σπάνια παρενέργεια και δείχνει την αναγκαιότητα να ασκείται ο βελονισμός μόνο από γιατρούς. Η σωστή εφαρμογή του βελονισμού από γιατρούς μηδενίζει την πιθανότητα αυτής της παρενέργειας.¹²⁷

2.7. Βελονισμός με δηλητήριο της μέλισσας / μελισσοθεραπεία



Μελισσοθεραπεία είναι η πρόθεσή μας να γιατρέψουμε κάποιον με τα προϊόντα της μέλισσας.

¹²⁷ <http://liim.org>

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Χρησιμοποιούμε τα συνεργατικά αποτελέσματα των προϊόντων αυτών, τις περισσότερες φορές, καθώς προέρχεται από μια κυψέλη που οφείλει την επιβίωση της πρωτίστως, στην συνεργασία διαφορετικών ομοειδών ατόμων.

Ας δούμε λίγο καθ' ένα απ' τα παράγωγα αυτά της μέλισσας.

Πρώτα το καθαρό κερί, το οικοδομικό υλικό της κυψέλης: «Έχει δραστικότητα θερμαντική, μαλακτική και μέτρια πληρωτική. Ανακατώνεται και σε ροφήματα για την δυσεντερία, ενώ όταν καταπίνεται σε δέκα καταπότια στο μέγεθος κεχριού, δεν αφήνει να πήξει το γάλα σε όσες θηλάζουν.»

Καθώς είναι μέτρια πληρωτικών, το κερί, απαιτεί μεγαλύτερες σχετικά δόσεις για την δυσεντερία. Σε μικρές δόσεις είναι ευκόλαιο. Αυτό ισχύει και για την πρόπολη (που έχει φύση κεριού) όχι πλέον «μετρίως» αλλά ισχυρά και διεγερτικά, όντας το «γιατρικό» της κυψέλης, που την προστατεύει και την καθαρίζει.

Σε μικρές δόσεις είναι επισπαστική του στομάχου και του εντέρου, διεγείροντας την χοληδόχο κύστη και επομένως χρησιμοποιείται έτσι για την δυσκοιλιότητα, ενώ σε σχετικά μεγαλύτερες δόσεις αποξηραίνει την υγρασία, χρησιμοποιούμενη στην διάρροια. Η γύρη αποτελείται από σπερματικά κύτταρα φυτών, λουλουδιών και δέντρων που αναμιγνύονται από την μέλισσα με νέκταρ και εκκρίσεις των σιελογόνων αδένων της. Αποτελεί την κύρια πηγή για την παραγωγή δηλητηρίου και βασιλικού πολτού. Έχει ρυθμιστικό ρόλο στις λειτουργίες του οργανισμού μας που την παρομοιάζουν με την αντίληψη της κίνησης του στοιχείου «Ξύλο», ως ρυθμιστή της κίνησης των υγρών στο σώμα και την ανταλλαγής (απ' την ρίζα στο υπέργαιο μέρος) των υγρών, της εποχής βλάστησης και ανάπτυξης.

Το μέλι «έχει δυνάμιν σμηκτικήν – αναστομωτικήν», «υγρών προκλητικήν (όθεν αρμόζει)», «αποκαθαίρει δε και τα επισκοτούντα ταις κόρες των οφθαλμών» και «κινεί δε και ούρα»

Παράλληλα η Κινέζικη παράδοση καθορίζει 5 δράσεις του μελιού :

1. Εκτονώνει και απομακρύνει την ζέση.
2. Δυναμώνει τον στόμαχο και τον σπλήνα.
3. Μειώνει τις τοξικές αντιδράσεις του οργανισμού μας.
4. Υγραίνει την ξηρότητα.
5. Σταματά τον πόνο.

Επίσης: «Είναι ζεστό και ξηρό, με νερό υγραίνει, είναι υπακτικό για τα χολικά άτομα, στυπτικό για τα φλεγματικά.»

Ο βασιλικός πολτός προορίζεται για τη διατροφή όλων των προνυμφών μελισσών έως 3 ημερών και έπειτα για όσες μέλισσες προορίζονται να γίνουν βασίλισσες. Είναι εκπληκτικό ότι μια βασίλισσα μέλισσα ζει 3-4 χρόνια, γεννώντας κάθε μέρα, που ο καιρός επιτρέπει, αβγά ίσα με το βάρος της, ενώ η προερχόμενη από το ίδιο αβγό μέλισσα, η οποία σταματά να τρέφεται με πολτό την 3^η μέρα

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

εξόδου της το αβγό, ζει περίπου 45 μέρες. Ο βασιλικός πολτός θρέφει σε βαθύτερο επίπεδο το μελιού, το αίμα.

Το δηλητήριο της μέλισσας αποτελεί το αμυντικό της σύστημα. Αποτελείται από δύο μέρη, ένα όξινο και ένα αλκαλικό, τα οποία αναμιγνύονται κατά τη στιγμή του τσιμπήματος και εισέρχονται στο σώμα. Η τάση του δηλητηρίου επηρεάζεται ως προς την αλκαλικότητα όταν η μέλισσα τρέφεται από μελιτώματα χυμών δέντρων (έλατο, πεύκο) ή τείνει προς την οξύτητα όταν τρέφεται κυρίως από άνθη.

Έτσι μια βασική λοσιόν για την τσιμπημένη περιοχή, περιέχει 100ml νερού + 5ml ξύδι+ 5ml αλάτι.

Οι άμεσες συνηθισμένες αντιδράσεις του οργανισμού μας για να ξαναφέρει την ισορροπία των χυμών και της θερμοκρασίας, στο τσιμπημένο από μέλισσα σημείο, είναι στην αρχή κοκκίνισμα της περιοχής κι έπειτα από λίγο χρόνο φαγούρα και ελαφρό πρήξιμο τοπικά. Με την πάροδο ημέρας παρατηρήθηκε ηρεμία πνεύματος και «ζωντάνεμα» της μνήμης, μείωση πόνων των αρθρώσεων και μυών, αποδοχή των δεδομένων της ζωής μας και επάρκεια ενέργειας για συμφιλίωση με τον εαυτό μας και τον περίγυρο.

Αν ανατρέξουμε σε αρχαίες Ελληνικές πηγές, θα διαπιστώσουμε ότι με τη λέξη «μέλισσα», πολλές φορές περιγράψανε την ευγλωπτία π.χ. του Πινδάρου ή του Πλάτωνα, σαν μια μέλισσα που αναπαύεται στα χείλη τους.

Σε γενικές γραμμές και καθώς η προσοχή μας απομακρύνεται από το τσιμπημένο σημείο, παρατηρήθηκε εν τέλει δυνάμωμα του σώματος και της αμυντικής μας ενέργειας και σταθεροποίησή μας σε αυτό το νέο ενεργειακό επίπεδο σθένους.

Κλινικές έρευνες δείχνουν ότι τα αποτελέσματα του τσιμπήματος μέλισσας είναι: η πρωτογενής τοπική αντιφλεγμονώδης δράση, η διάταση των βρόχων, η ελαφρά αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, η δευτερογενής του σημείου τσιμπήματος αντιφλεγμονώδης δράση, η διέγερση της υπόφυσης και εν τέλει η ρύθμιση των ορμονών του σώματός μας (υπόφυση-επινεφρίδια) και ο αντι-αγχωτικός ρόλος (μαλάκωμα – ηρεμία) που μας δίνουν μια σφαιρική ρυθμιστική επίδραση στις γενικές λειτουργίες του οργανισμού μας.

Λόγω του ότι κάποιοι παρουσιάζουν αντιδράσεις εντονότερες του συνηθισμένου, που περιγράψαμε, προηγείται πάντα η έρευνα για το αν ο δέκτης του τσιμπήματος της μέλισσας, αντιδρά αλλεργικά σε αυτό και η ενδυνάμωση του οργανισμού του με γύρη και βασιλικό πολτό.

Επιλέγουμε να τσιμπήσουμε με τη μέλισσα τοπικά σημεία πόνου ή και άλλα βελονιστικά σημεία, σε ζώνες της Ρεφλεξολογίας ή σε Μεσημβρινούς του Βελονισμού. Έτσι «ανοίγουμε την πόρτα» στα βότανα της εκάστοτε θεραπείας μας να κατευθυνθούν στο τσιμπημένο σημείο και από εκεί μέσω των αγγείων και μεσημβρινών που αυτό ανήκει, στα εσωτερικά όργανα που συνδέεται. Έτσι κατευθύνεται και η κύρια δράση του δηλητηρίου, η αντιφλεγμονώδης και ρυθμιστική των χυμών του σώματός μας.

Εκτός αυτών όμως, το δηλητήριο από το τσίμπημα μέλισσας, με τη μικρή τοξικότητα που έχει, έλκεται από το όμοιό του στο σώμα (6) δηλαδή τα

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

συσσωρευμένα δηλητήρια που δημιουργήσαν στάση αίματος και κακοήθεια για να κινήσει σε κάποιο βαθμό το στάσιμο αίμα και να διαλύσει το φλέγμα ή και να το τραβήξει προς τα έξω.¹²⁸

¹²⁸ Μπουκουβάλας Χ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

“Ομοιοπαθητική”

3.1. Ιστορία της ομοιοπαθητικής

Η ομοιοπαθητική αναπτύχθηκε ως μία εναλλακτική θεραπευτική πρακτική έναντι των συχνά επικίνδυνων εφαρμογών της Ιατρικής της εποχής, οι οποίες στηρίζονταν ακόμα στις ιδέες του Ιπποκράτη περί των τεσσάρων χυμών (αίμα, φλέγμα, κίτρινη και μαύρη χολή) που ρυθμίζουν την ανθρώπινη υγεία.

Οι πρακτικές της κλασικής ιατρικής, περίπου μέχρι το 19ο αιώνα, επεδίωκαν την εξισορρόπηση των τεσσάρων χυμών, με μεθόδους που προκαλούσαν για παράδειγμα αιμορραγία, διάρροια ή εμετούς του ασθενούς για την αποβολή του θεμελιώδους υγρού που βρισκόταν εκτός ισορροπίας.

Η ομοιοπαθητική επινοήθηκε από τον Γερμανό γιατρό Σάμουελ Χάνεμαν (Samuel Hahnemann) στα τέλη του 18ου αιώνα. Οι απαρχές της χρονολογούνται περίπου το 1790, σε μία περίοδο κατά την οποία ο Χάνεμαν ανέλαβε τη μετάφραση της *Materia medica* του William Cullen.

Διαφωνώντας με την περιγραφή των θεραπευτικών ιδιοτήτων της κινίνης, όπως παρουσιάζονταν στο έργο του Cullen, επιχείρησε να την επαληθεύσει χορηγώντας την ουσία στον εαυτό του. Παρατήρησε πως τα συμπτώματα που προκαλούσε σε υγιείς οργανισμούς, ήταν όμοια με τις διαταραχές για τις οποίες χορηγούνταν ως θεραπεία, καταλήγοντας στην «αρχή των ομοίων», σύμφωνα με την οποία τα όμοια θεραπεύονται με όμοια (*similia similibus curantur*).

Μαζί με άλλους γιατρούς που ασπάζονταν τις απόψεις του, ο Χάνεμαν προχώρησε σε μία συστηματική καταγραφή των επιδράσεων διαφορετικών ουσιών σε υγιείς οργανισμούς, προκειμένου να είναι σε θέση να καθορίσει το φάρμακο που χρειαζόταν να χορηγηθεί ανα περίπτωση.¹²⁹

3.2. Τι είναι η ομοιοπαθητική

Η ομοιοπαθητική είναι ένα φυσικό, ολιστικό σύστημα θεραπευτικής ιατρικής που καλύπτει μεγάλη ποικιλία από ασθένειες. Την Ομοιοπαθητική θεμελίωσε ο Γερμανός Σαμουήλ Φ. Χάνεμαν (1755-1843). Ο όρος προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις "όμοιος" και "πάθος".

¹²⁹ www.el.wikipedia.org

3.2.1. Βασικές αρχές της ομοιοπαθητικής

1. Ο νόμος των ομοίων: Σύμφωνα με το νόμο αυτό, μια ασθένεια θεραπεύεται με τη χρήση μιας ουσίας εφόσον η ουσία αυτή προκαλεί, σε ένα υγιές άτομο, ένα σύνολο συμπτωμάτων ομοίων με εκείνα της ασθένειας. Αυτό ακριβώς σημαίνει εξάλλου και ο όρος Ομοιοπαθητική.
2. Εξατομίκευση της κάθε περίπτωσης: Για την Ομοιοπαθητική δεν υπάρχουν ασθένειες παρά μόνο ασθενείς. Επομένως η θεραπευτική αγωγή θα πρέπει να αποσκοπεί στην ίαση του ατόμου μάλλον παρά της νόσου. Σύμφωνα με αυτήν την ιδέα, δέκα ασθενείς που πάσχουν από την ίδια νόσο, ενδέχεται να λάβουν ο καθένας κάποια διαφορετική φαρμακευτική ουσία.
3. Το φάρμακο που ενδείκνυται πρέπει να ταιριάζει με όλα τα επι μέρους συμπτώματα του ασθενή και όχι μόνο με τη νόσο.
4. Η αναγκαία ποσότητα του φαρμάκου που χρειάζεται για να επιτευχθεί μια θεραπεία είναι απειροελάχιστη.
5. Τα συμπτώματα της νόσου, κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της θεραπείας, εξαφανίζονται με την αντίστροφη φορά της εμφάνισής τους.

Ενώ λοιπόν, η συμβατική ιατρική θεωρεί ότι πρέπει να καταπολεμήσει τον νοσογόνο παράγοντα που τον θεωρεί ως κύρια αιτία των ασθενειών, η ομοιοπαθητική θεωρεί ότι πρέπει να ενισχύσει την άμυνα του οργανισμού στην προσπάθειά του να καταπολεμήσει τη διαταραχή. Η ομοιοπαθητική αντιλαμβάνεται τα συμπτώματα σαν αντίδραση του οργανισμού στην προσπάθειά του να ξεπερνάει την ασθένεια και στοχεύει στην ενίσχυση αυτής της αντίδρασης χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα ομοιοπαθητικά φάρμακα.

Με την ομοιοπαθητική συνήθως βελτιώνεται συνολικά ο πάσχων οργανισμός και όχι μόνο τα συμπτώματα που οδήγησαν τον ασθενή στον ομοιοπαθητικό. Για τον λόγο αυτό, ο τρόπος εξέτασης του ασθενή πριν χορηγηθεί το κατάλληλο ομοιοπαθητικό φάρμακο (λήψη ιστορικού) είναι η βαθιά προσέγγιση της ιδιοσυγκρασίας του, του τρόπου και της στάσης ζωής του, των ερεθισμάτων που δέχτηκε στο παρελθόν ή δέχεται στο παρόν από το περιβάλλον του, του κληρονομικού του ιστορικού και φυσικά της παρούσας νόσου.

Το φάρμακο που ενδείκνυται πρέπει να ταιριάζει με όλα τα επιμέρους συμπτώματα του ασθενή και όχι μόνο με τη νόσο. Η αναγκαία ποσότητα του φαρμάκου που χρειάζεται για να επιτευχθεί μια θεραπεία είναι απειροελάχιστη.¹³⁰

3.3. Σε ποιες ασθένειες ενδείκνυται η ομοιοπαθητική

Οι κυριότερες ασθένειες που είναι δυνατόν να αντιμετωπισθούν με ομοιοπαθητική αγωγή είναι οι εξής:

¹³⁰ www.geopenny.org

Χρόνιες κεφαλαλγίες, ημικρανίες, ίλιγγοι, ιγμορίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα, βρογχικό και αλλεργικό άσθμα, γαστρεντερικές διαταραχές, ηπατίτιδες, λιπώδης εκφύλιση και διήθηση του ήπατος, νόσος του Crohn, ωτίτιδες, νεανικές ακμές, ψωρίαση, αυχενικό σύνδρομο, κακώσεις μυϊκών και τενόντων από ατυχήματα, γυναικολογικές παθήσεις, μαστίτιδες, στειρότητα, αγχώδεις και φοβικές νευρώσεις, αναιμίες κ.α. Ο τύπος παθήσεων που αναφέρονται πιο κάτω, έχουν πιθανότητα υποστροφής, μόνο όταν ξεκινήσει η αγωγή στην πολύ αρχική τους φάση. Σκλήρυνση κατά πλάκας, Grand Mal, οξέα ψυχωτικά επεισόδια, νόσο του κολλαγόνου, σακχαρώδης διαβήτης και σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως.¹³¹

3.4. Τι είναι τα ομοιοπαθητικά φάρμακα

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα παρασκευάζονται από φυτά, ορυκτά άλατα και ζωικές ουσίες, με μια διαδικασία διαδοχικών αραιώσεων και δονήσεων του αρχικού διαλύματος της συγκεκριμένης ουσίας. Η παρασκευή και κυκλοφορία τους είναι επίσημα κατοχυρωμένες από την Ελληνική και Ευρωπαϊκή νομοθεσία.

3.5. Αντιμετώπιση της ακμής μέσω της ομοιοπαθητικής

Η ακμή είναι ίσως ένα από τα πιο ευρέως διαδεδομένα δερματικά προβλήματα σε ολόκληρο τον κόσμο. Πέρα από το γεγονός ότι αφήνει βαθιά σημάδια, τα οποία μπορούν να καταστρέψουν εντελώς το πρόσωπο ενός ανθρώπου, πλήττει ανεπανόρθωτα την αυτοπεποίθηση και την εικόνα όσων βασανίζονται από αυτήν.

Η ακμή κατά την ομοιοπαθητική δεν είναι τίποτα περισσότερο από την έξαρση ενός βαθύτερου εσωτερικού προβλήματος. Η ομοιοπαθητική, λοιπόν, δεν επικεντρώνεται μόνο στο σύμπτωμα, αλλά προτιμά να επιλύει τα βαθύτερα προβλήματα που δημιουργούν την ακμή εξ αρχής. Σε αυτό το σημείο έγκειται η δύναμη της ομοιοπαθητικής, αφού όχι μόνο αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά το πρόβλημα της ακμής, αλλά και κάθε άλλο πρόβλημα που ενδέχεται να συντελέσει στην επανεμφάνιση της.

Η ομοιοπαθητική ακριβώς επειδή ισορροπεί το ενδοκρινικό σύστημα και ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα θεραπεύει την ακμή σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα και μάλιστα χωρίς παρενέργειες.

Το αποτέλεσμα της ομοιοπαθητικής είναι φανταστικό, αφού το δέρμα αποκαθίσταται πλήρως χωρίς τίποτα να θυμίζει τις πυώδεις φλύκταινες της ακμής.¹³²

Επιβάλλεται να συμβουλευτείτε τον ομοιοπαθητικό γιατρό σας πρώτα, ο οποίος θα σας προσφέρει τις απαραίτητες πληροφορίες για τη φύση του προβλήματός σας. Οι ομοιοπαθητικοί γιατροί προσεγγίζουν την ακμή πιο σφαιρικά

¹³¹ www.el.wikipedia.org

¹³² www.integrativemedicine.gr

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

και όχι μονοδιάστατα. Αυτό σημαίνει ότι η ακμή μπορεί να απορρέει από μία ή περισσότερες άλλες διαταραχές στο σώμα σας, τις οποίες οι ομοιοπαθητικοί γιατροί θα επιδιώξουν να θεραπεύσουν πρώτα.¹³³

3.5.1. Ομοιοπαθητικά φάρμακα κατά της ακμής

Οι βλάβες της ακμής συνήθως εμφανίζονται σε νέους ανθρώπους με την έναρξη της σμηγματόρροιας. Οι δερματολόγοι διακρίνουμε δύο κλινικούς τύπους:

α) Τη λιπαρή σμηγματόρροια

Όταν έχουμε να κάνουμε με λιπαρή σμηγματόρροια το δέρμα γυαλίζει, είναι άγριο, μοιάζει με φλούδα πορτοκαλιού και έχει μεγάλους πόρους. Σε τέτοιες περιπτώσεις μερικά από τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, που ενδείκνυνται είναι:

- **Selenium:** το δέρμα στο πρόσωπο γυαλίζει και φέρει φαγέσωρες (μικρές κυστούλες λευκές ή μαύρες) και η κατάσταση χειροτερεύει λίγο πριν ή κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης.
- **Calcarea carbonica:** συνιστάται σε άτομα, που έχουν την τάση να παχαίνουν και διαθέτουν ωχρό, κρύο και χαλαρό δέρμα.
- **Natrium muriaticum:** συστήνεται σε αδύνατους ανθρώπους, που παρουσιάζουν αυξημένη λιπαρότητα ακόμη και στην περιοχή των βλεφάρων αλλά και περιοφθαλμικά.
- **Thuja:** συνοδεύεται από αυξημένη όρεξη, και κατανάλωση προϊόντων με πολλές θερμίδες.
- **Hydrastis:** όταν παρατηρείται έντονη λιπαρότητα στο μέτωπο.
- **Ammonium muriaticum:** περιστοματική γυαλάδα εξαιτίας υπέρμετρης λιπαρότητας στην περιοχή.

β) Την ξηρή σμηγματόρροια

Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε περιστατικά ξηρής σμηγματόρροιας χρησιμοποιούμε συνήθως ομοιοπαθητικά φάρμακα, που περιέχουν θείο(S).

- **Sulfur:** σε βρώμικο στην όψη δέρμα, απεριποίητο, που απολεπίζεται και κοκκινίζει. Η όλη κατάσταση χειροτερεύει με το πλύσιμο και τη ζέστη.
- **Sulfur iodatum** ή **Hepar sulfur:** όταν στο δέρμα παρατηρούνται πιο πολλά φλυκταινίδια (βλάβες με πύον).
- **Kali bromatum:** σε καφεοειδείς ή γκριζωπές βλάβες όχι μόνο στο πρόσωπο αλλά και στην πλάτη και στο στήθος, σε ανοιχτόχρωμους ασθενείς.
- **Kali iodatum:** για παρόμοιες βλάβες σε σκουρόχρωμους ασθενείς.

¹³³ arthra.webnode.gr

- **Sanguinaria:** σε ακμή, που εμφανίζεται συνήθως σε γυναίκες, που βρίσκονται σε κλιμακτήριο.
- **Nux vomica:** σε ακμή, που παρουσιάζεται σε έδαφος κατάχρησης διαφόρων φαρμάκων.
- **Bovista:** ενδείκνυται σε διαρκή ερεθισμό του δέρματος και ακμή λόγω εφαρμογής ακατάλληλων τοπικών σκευασμάτων.¹³⁴

3.6. Ομοιοπαθητική στην εγκυμοσύνη

Η χρήση φαρμάκων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σημαίνει ότι το έμβρυο αναπόφευκτα θα πάρει κάποια μικρή ποσότητα από αυτά, ενώ η επίδρασή τους στην ανάπτυξή του είναι άγνωστη. Γενικότερα όμως, οι ιατρικές παρεμβάσεις, αν και έχουν μεγάλη αξία, πρέπει να γίνονται μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητες, στην περίπτωση της εγκυμοσύνης και του τοκετού που είναι φυσιολογικές λειτουργίες.

Ο γιατροί, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τη μικρότερη δυνατή ποσότητα φαρμάκων και αυτό όταν είναι απαραίτητο.

Στην αρχή του 1870, η γυναίκα που επρόκειτο να γεννήσει έπαιρνε συστηματικά κινίνο πριν από τον τοκετό για να προληφθεί η πιθανότητα πυρετού. Επίσης, πριν γεννήσει, της έδιναν ένα ισχυρό καθαρτικό για να "καθαρίσει το σώμα της". Μετά, όταν ερχόταν η ώρα να γεννήσει, της έδιναν εργοταμίνη για να προκληθεί τοκετός και μορφίνη για να μειωθεί ο πόνος. Η χρήση αυτών των ισχυρών φαρμάκων αύξησε τη βρεφική και μητρική θνησιμότητα κατά τον τοκετό.

Σήμερα, κανένας μαιευτήρας δεν χορηγεί φάρμακα στη έγκυο χωρίς λόγο. Όλοι χορηγούν τα φάρμακα που θεωρούνε ότι είναι απαραίτητα για να αντιμετωπιστεί κάποια κατάσταση στην εγκυμοσύνη. Γι' αυτό, ορισμένοι γιατροί μπορεί να θέλουν, κάποια στιγμή, χωρίς να ξεχνούν την παραδοσιακή ελεγμένη ιατρική, που εξασκούν επί χρόνια, να καταφύγουν σε μια δεδομένη στιγμή σε κάποιες εναλλακτικές θεραπείες, όπως είναι η ομοιοπαθητική.

Τέτοιες θεραπείες, μπορεί ίσως να βοηθήσουν στη βελτίωση ή εξαφάνιση ορισμένων συμπτωμάτων της εγκυμοσύνης, να υποβοηθήσουν επίσης την καλή εξέλιξη του τοκετού και της γαλουχίας. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα γενικά, θεωρούνται ασφαλή και είναι καλό ο μαιευτήρας να τα γνωρίζει, επειδή μπορεί ίσως να ωφεληθούν, αλλά δύσκολα μπορεί να βλάψουν.

Η υγεία της γυναίκας επηρεάζει και την υγεία του εμβρύου που αυτή κυοφορεί. Πολλές φορές, στην εγκυμοσύνη ορισμένες γυναίκες μπορεί να βιώσουν εξάρσεις προηγούμενων προβλημάτων που είχαν με την υγεία τους, ή να παρουσιάσουν νέα συμπτώματα. Σε αυτήν την περίπτωση, αντί να χορηγήσουμε κάποιο φάρμακο που μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην έγκυο και το έμβρυο, εκτός από τη θεραπεία που θα κάνει, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε,

¹³⁴ <http://ztsiouma.doc.gr>

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

ίσως, συμπτώματα όπως ναυτία, αϋπνία, πόνους, με τη χορήγηση κάποια ομοιοπαθητικής θεραπείας, δοκιμαστικά.¹³⁵

Η ομοιοπαθητική ιατρική αντιμετωπίζει άνετα λοιμώξεις και μυκητιάσεις κατά την εγκυμοσύνη. Επιπλέον, βοηθάει στην ναυτία και φέρνει ισορροπία στους ηλεκτρολύτες του οργανισμού, όταν η εγκυμονούσα χάνει πολλά υγρά λόγω εμετών. Ο πόνος στην εγκυμοσύνη, οι σπασμοί και οι ημικρανίες θεραπεύονται γρήγορα.

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι ενεργειακά και δεν έχουν καμία χημική ουσία, όπως τα συμβατικά φάρμακα. Επιπρόσθετα δεν μεταβολίζονται από τον οργανισμό και δεν προκαλούν καμία επιβάρυνση στο συκώτι ή στα νεφρά, ούτε βεβαίως στο έμβρυο.

Σε περίπτωση επιπλοκών στη γέννα, η ομοιοπαθητική ιατρική βοηθά τόσο άμεσα όσο και στο μετέπειτα διάστημα για την καλύτερη αντιμετώπιση τους. Ενώ με τις συμβατικές θεραπείες η μητέρα πολλές φορές συνιστάται ή ακόμη υποχρεούται να σταματήσει τον θηλασμό, με την ομοιοπαθητική θηλάζει άνετα χωρίς κίνδυνο.

Το νεογέννητο λαμβάνει τη θεραπεία μέσω της μητέρας του. Αν η μητέρα θηλάζει, παίρνει η ίδια το ομοιοπαθητικό φάρμακο και με το γάλα μεταφέρεται η θεραπεία στο παιδί.

¹³⁵ Γκικόντες (2002)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

“ Βότανα – Βοτανολογία στην αισθητική”

4.1. Ιστορία βοτάνων

Πρόκειται για τη χρήση των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς. Το βότανο δρα ολιστικά, καθώς κάθε μέρος του φυτού μπορεί να διαθέτει διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες, βοηθώντας έτσι στην ομοιόσταση του οργανισμού.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων ήταν ήδη γνωστές στην αρχαιότητα. Πολλά σύγχρονα φάρμακα και καλλυντικά εξάλλου, έχουν ως πρώτη ύλη τα βότανα. Τα βότανα είναι ιδιαίτερα θρεπτικά και θεραπευτικά. Περιέχουν άφθονα αντιοξειδωτικά, φυτοχημικές ουσίες, και φλαβονοειδή, ισοφλαβόνες, διάφορα φαινολικά οξέα, καροτενοειδή, λιμονοειδή, φυτοστερόλες, κ.α.

Η παρουσία αυτών των χημικών ενώσεων στα φυτά αποτελεί, ευεργετική δράση για τον οργανισμό στην ομοιοστασία και αυτοθεραπεία του. Επιπλέον προάγει την υγεία, βοηθώντας το σώμα να αποτοξινωθεί. Ενισχύει την λειτουργία του ανοσοποιητικού και της άμυνας, βελτιώνει την ψυχική διάθεση, μειώνει το στρες και αποκαθιστά την ισορροπία και τη ζωτικότητα.

Πριν η σύγχρονη Ιατρική εστιάσει στην παρασκευή χημικών φαρμάκων, η βοτανοθεραπεία αποτελούσε την παραδοσιακή μορφή αντιμετώπισης των ασθενειών παγκοσμίως, και ακόμα και σήμερα το 80% των ανθρώπων που δεν έχουν πρόσβαση στη Δυτική Ιατρική, ακολουθεί αυτή τη μορφή θεραπείας με βότανα.

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, ο προβληματισμός που υπάρχει στις χώρες του δυτικού κόσμου για τον κίνδυνο παρενεργειών των τεχνικά παρασκευασμένων χημικών φαρμάκων και το πλήθος των ασθενειών που τα φάρμακα αυτά προκαλούν, γίνεται όλο και πιο έντονος και έχει οδηγήσει σε μια στροφή προς τη βοτανοθεραπεία.¹³⁶

4.2. Συστατικά βοτάνων

Τα ευεργετικά αποτελέσματα των φαρμακευτικών φυτών αποδίδονται σε ένα πλήθος βιοδραστικών, μη θρεπτικών, χημικών ενώσεων που περιέχουν γνωστά με τον όρο φυτοχημικά και τα οποία συνδέονται με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών.

Αυτές οι ενώσεις ταξινομούνται σε πολυφαινόλες, τερπενοειδή, αζωτούχες ενώσεις, αλκαλοειδή και θειούχες οργανικές ενώσεις. Το ενδιαφέρον των επιστημόνων έχει στραφεί στον τρόπο δράσης των φυτοχημικών και πως αυτά βοηθούν στη καλύτερη λειτουργία του οργανισμού.

¹³⁶ www.botanotherapy.blogspot.gr

Τα συστατικά αυτά μπορεί να βρίσκονται σε ολόκληρο το φυτό αλλά και σε συγκεκριμένα τμήματα όπως η ρίζα, ο βλαστός, το φύλλωμα, τα άνθη και ο καρπός. Τα ενεργά στοιχεία που βρίσκονται σ' ένα φυτό παρουσιάζονται σε διάφορες ποσότητες, καμιά φορά μπορεί και να λείπει εξ' ολοκλήρου από ένα φυτό που για παράδειγμα αναπτύχθηκε κάτω από δυσμενείς συνθήκες ή όταν το φυτό ανήκει σε ποικιλία με χαμηλό ποσοστό ενεργών συστατικών. Καμιά φορά ο αριθμός των ενεργών συστατικών είναι μεγαλύτερος από το φυσιολογικό και σε τέτοια περίπτωση το φυτό έχει ισχυρότερη δράση.

Άλλα συστατικά τα οποία λαμβάνουμε από τα βότανα είναι Υδατάνθρακες, Λιπίδια, Μεταλλικά άλατα, Ιχνοστοιχεία, Πρωτεΐνες, Βιταμίνες και Αιθέρια έλαια.¹³⁷

4.3. Βότανα και εγκυμοσύνη

Εδώ χρειάζεται λίγη προσοχή. Υπάρχουν βότανα που δεν επηρεάζουν καθόλου την εγκυμοσύνη, κάποια όμως που περιέχουν φυτοοιστρογόνα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται. Αυτού του είδους τα βότανα πρέπει να αποφεύγονται και στο θηλασμό.

Υπάρχουν, βέβαια, και τα γαλακταγωγά, που βοηθούν τη μητέρα να έχει γάλα. Ωστόσο, μία γυναίκα έγκυος ή σε περίοδο θηλασμού δεν πρέπει να τα χρησιμοποιεί χωρίς τη γνώμη ενός ειδικού.

4.3.1. Βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

- Τζίντζερ (πιπερόριζα) και βαλλωτή, για τη ναυτία: Το τζίντζερ (πιπερόριζα) πράγματι μπορεί να ηρεμήσει το στομάχι και να σταματήσει τις ναυτίες της εγκυμοσύνης. Χάρη στις ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητές του, εμποδίζει την επίδραση της σεροτονίνης -χημική ουσία που παράγεται από τον εγκέφαλο και από το στομάχι κάθε φορά που εμφανίζεται ναυτία-, καθώς και την παραγωγή ελευθέρων ριζών. Κυκλοφορεί σε κάψουλες, σκόνη, έγχυμα ή βάμμα. Γενικά, πάντως, αποφύγετέ το τουλάχιστον δύο εβδομάδες πριν γεννήσετε, και εντελώς αν έχετε προγραμματίσει καισαρική.
- Ξεντέλα, μύρτιλο και τζίνγκο μπιλόμπα, για πρησμένα πόδια: Πρήξιμο, βάρος και διαστολή των τριχοειδών αγγείων είναι τα πιο συνηθισμένα προβλήματα. Η μήτρα, της οποίας ο όγκος αυξάνεται συνεχώς, πιέζει τις φλέβες των ποδιών εμποδίζοντας την επιστροφή του αίματος στην καρδιά. Λόγω των ορμονικών αλλαγών που συντελούνται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι φλέβες γίνονται πιο αδύναμες και σπάνε ευκολότερα. Για να ανακουφιστείτε, κρατήστε για λίγο ανασηκωμένα τα πόδια σας και πίνετε πολύ νερό για να αποφύγετε την κατακράτηση υγρών.
- Τζίνγκο μπιλόμπα, ανανάς, και σημύδα, για την κυτταρίτιδα: Τα προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος που εμφανίζονται κατά τη

¹³⁷ www.ellinikabaharika.gr

διάρκεια της εγκυμοσύνης, επιδεινώνουν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Ευεργετικά είναι τα εκχυλίσματα των παραπάνω φυτών, που βοηθούν στην αποβολή των υγρών και των άχρηστων ουσιών. Τα συστατικά αυτά περιέχονται σε φυσικά σκευάσματα με τη μορφή κρέμας, τζελ, σπρέι.

- Σκόνη φτελιάς ή ρίζα δεντρομολόχας: για τις καούρες.
- Ανθόνερο, τριαντάφυλλο, μελισσόχορτο και πορτοκάλι: για την αφυδάτωση.
- Αμυγδαλέλαιο και έλαιο αβοκάντο, για τη χαλάρωση: έχουν ήπια δράση, κι έτσι μπορούν να χρησιμοποιούνται καθημερινά, ακόμη και σε ευαίσθητες περιοχές, όπως το στήθος.
- Φύλλα κόκκινης σμεουριάς: Μαλακώνουν τον τράχηλο.
- Τσουκνίδα: Δυναμώνει το αίμα.

4.3.2. Βότανα ως διατροφικά βοηθήματα στον θηλασμό

Κάποια βότανα περιέχουν φυτικές ουσίες που προάγουν την παραγωγή γάλακτος, οπότε και βοηθούν κατά πολύ στο θηλασμό. Ορισμένα τέτοια βότανα είναι τα παρακάτω:

- Μάραθος: Μπορεί να καταναλωθεί ως μυρωδικό και με τη μορφή της ρίζας βραστό. Αφέψημα από μαραθόσπορο επίσης μπορεί να προάγει την παραγωγή γάλακτος.
- Καρότο, παντζάρι: Υποστηρίζουν το θηλασμό μέσω της φυτό - προγεστερόνης που περιέχουν και επιπλέον το παντζάρι είναι πηγή ιχνοστοιχείων και σιδήρου.
- Λάχανο (brassica oleracea): Αντιφλεγμονώδες και επουλωτικό ανακουφίζει και το πρήξιμο και τη μαστίτιδα.
- Καλεντούλα (calendula officinalis): Αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες και καταπραύντικό για το ξηρό δέρμα
- Ήμερο τριφυλλι (galega officinalis): Αυξάνει τη ροή του γάλατος και ενθαρρύνει την ανάπτυξη των μαστών.
- Μάραθος, τριγονέλλα, βασιλικός, κύμινο και σκόνη γλυκάνισου: Προάγουν την παραγωγή γάλακτος.
- Τσουκνίδα και πικραλίδα: Μπορούν να μειώσουν οιδήματα που δημιουργούνται στην επιλόχειο περίοδο. Βοηθητικά για την καταπολέμηση του οιδήματος είναι το σπανάκι, η ρόκα, το σέσκουλο, το λάχανο και το ραδίκι.

4.3.3. Βότανα (και μπαχαρικά) που θα πρέπει να αποφεύγουμε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

- Γερμανικό χαμομήλι: σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις ή και αϋπνίες, παρόλο που είναι γνωστό για τις καταπραϋντικές του ιδιότητες.
- Τσίλι: σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να προκαλέσει διάρροιες.
- Έχινάκεια: σε μικρές δόσεις είναι ασφαλής, αλλά αποφύγετε να τη χρησιμοποιήσετε πάνω από μία εβδομάδα συνεχόμενα.
- Δίκταμο ή αλλιώς σπαθάρι: στην αρχαιότητα, το χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης ως εκτριωτικό, κατά συνέπεια είναι εξαιρετικά επικίνδυνο, ειδικά στην πρώτη φάση της εγκυμοσύνης.
- Αλόη: έχει εκτριωτικές ικανότητες, γνωστές στη φαρμακευτική.
- Άνηθος: ενώ ρυθμίζει την έμμηνο ρύση, απαγορεύεται στην εγκυμοσύνη.
- Αντράκλα: η χρήση της γνωστής σε όλους μας γλιστρίδας πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μαϊντανός & ρίγανη: πρέπει να χρησιμοποιούνται σε πολύ μικρές ποσότητες.

Επίσης να αποφεύγονται και τα εξής:

κάρδαμο, δεντρολίβανο, κανέλα, κρόκος, λυγαριά, γλυκόριζα, λουίζα, καλέντουλα, μανδραγόρας, φλισκούνι, φασκόμηλο, μαύρα και μπλε μούρα.

4.4. Βότανα που δρούν κατά της ακμής

Σκόρδο, ο βολβός (*Allium sativum*)

Το σκόρδο είναι αντιβιοτικό, επιδρωτικό, αποχρεμπτικό και πλούσιο σε βιταμίνη C. Έχει αντιβακτηριακή, αντιμυκητιακή και αντισηπτική δράση κατάλληλη για τις δερματικές παθήσεις. Για την ακμή τρίψτε ελαφρά τοπικά την ερεθισμένη περιοχή με μία σκελίδα.

Ιπποφαές (*Hippophaes rhamnoides*)

Το ιπποφαές είναι ένα από τα πιο ισχυρά θεραπευτικά φυτά και θεωρείται υπερτροφή. Περιέχει 30 φορές περισσότερη βιταμίνη C από το ακτινίδιο και το πορτοκάλι. Η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη E είναι μεγαλύτερη από εκείνη του σιταριού και επίσης περιέχει όλα τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία, τα αμινοξέα και περιέχει περίπου 30% πρωτεΐνη. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη A βοηθάει στην διατήρηση της υγείας των μαλλιών, του δέρματος και των ματιών. Περιέχει λιπαρά οξέα ωμέγα-3, ωμέγα-6, ωμέγα-7 και ωμέγα-9 και σε συνδυασμό με τις βιταμίνες του συμπλέγματος B, που όπως είναι γνωστό επιδρούν θετικά στο νευρικό σύστημα, μειώνουν το άγχος και τονώνουν το νευρικό, ανοσοποιητικό και αναπαραγωγικό σύστημα.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Ταραξάκο (*Taraxacum officinale*)

Η ρίζα του ταραξάκου είναι ήπιο τονωτικό, καθαρτικό, διουρητικό, πολύτιμο για τη δυσπεψία και τη δυσκοιλιότητα. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι περιέχει περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι και περισσότερη Βιταμίνη Α από το καρότο.

Επίσης είναι κατά της παχυσαρκίας και της ακμής. Για την ακμή παρασκευάστε αφέψημα ρίζας και πίνετε μισό φλυτζάνι τρεις φορές την ημέρα.

Μαϊντανός (*Petroselinum crispum*)

Ο μαϊντανός είναι εξαιρετικό φυτό για την υγεία καθώς περιέχει δραστικές και άφθονες βιταμίνες: Α, C, E και σίδηρο. Τα νωπά φύλλα στη σαλάτα μπορούν να θεωρηθούν φυσικό συμπλήρωμα βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Για την ακμή παρασκευάστε αφέψημα του φυτού χρησιμοποιώντας 30-50 γρ. σε ένα λίτρο νερού και κάντε πλύσεις στην πάσχουσα περιοχή πρωί και βράδυ.

Αλόη βέρα

Το τζέλ της αλόης είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος για τη θεραπεία των ουλών της ακμής. Μπορούμε να το βρούμε πολύ εύκολα σε όλα τα φαρμακεία, μπορεί ακόμα να βρούμε την αλόη και σε μορφή χυμού. Τα δύο αυτά παράγωγα της αλόης- ζελ και χυμός συμβάλουν στη μείωση των σημαδιών της ακμής, προστατεύουν από την εμφάνιση καινούργιων και κάνουν το δέρμα να φαίνεται υγιές, λαμπερό, νεανικό και γεμάτο λάμψη. Την αλόη μπορούμε να την χρησιμοποιούμε καθημερινά.

Εχινάκεια

Η εχινάκεια είναι ένα θαυματουργό φυτό-βότανο. Το άνθος της, μοιάζει με μαργαρίτα και τα φύλλα της είναι συνήθως ροζ ή μωβ. Χρησιμοποιείται και για την καταπολέμηση φλεγμονών και μολύνσεων (ουρολοιμώξεις), κολικών και δερματικών παθήσεων (ψωρίαση, έρπητς, έλκος, πληγές, εγκαύματα, ακμή). Η εχινάκεια έχει αντιβιοτικές, αντιβακτηριακές, αντιφλεγμονώδεις και διεγερτικές ιδιότητες. Μερικές από τις ουσίες που περιέχει είναι οι πολυσακχαρίτες, γλυκοσίδια (εχινακίνη), πολυκετυλένια, αλκυλαμίδια, βεταΐνη, εχινολόνη, χουμουλένιο, κάλιο, σίδηρο, χαλκό, ινουλίνη, βιταμίνες Α, C και E, φλαβονοειδή, αιθέρια έλαια, τα αλκαμίδια και το καφεϊκό οξύ (εχινικοσίδη, κυναρίνη).

Χαμομήλι

Το χαμομήλι είναι αρωματικό φυτό, κοινότατο στην Ελλάδα, Απαντάται σχεδόν παντού, σε καλλιεργημένους και χερσαίους τόπους. Το ταπεινό σε εμφάνιση αλλά γίγαντας σε ιδιότητες χαμομήλι είναι ένα από τα πιο χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά μας.

Οι Αρχαίοι Έλληνες το ονόμασαν μήλο χαμαί επειδή έκριναν ότι μύριζε σαν μήλο. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται στην φαρμακευτική και την αρωματοποιία, καθώς και ως αφέψημα που έχει πολύτιμες καταπραυντικές ιδιότητες και αβλαβείς λιποδιαλυτικές ουσίες κατά της παχυσαρκίας και θεραπευτικές των φλογώσεων

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

του δέρματος. Συνιστάται για την ομορφιά του προσώπου , για τα μαλλιά, τα μάτια και γενικά για όλο το σώμα.

Καλεντούλα

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της καλέντουλας έχουν αναγνωρισθεί από την αρχαιότητα. Το κεφάλι του άνθους παράγει ένα αιθέριο έλαιο το οποίο περιέχει καροτίνη, λυκοπίνη και καλεντουλίνη. Η τελευταία είναι το πιο δραστικό συστατικό του φυτού. Τα φρέσκα άνθη του φυτού έχουν δυνατή και δυσάρεστη μυρωδιά ενώ η γεύση τους είναι υπόστυφη. Η ρίζα της καλέντουλας είναι αρωματική και έχει δριμεία γεύση. Η καλέντουλα χρησιμοποιείται σε αλοιφή, ως υποκατάστατο του κρόκου, για να αντιμετωπιστούν περιπτώσεις ακμής. Χρησιμοποιείται επίσης για να κλείσει παλιές και νέες ουλές και ως κατευναστική των φλεγμονών.

Λάππα

Η λάππα ήταν ένα από τα πιο γνωστά θεραπευτικά φυτά στη μεσαιωνική περίοδο για τη θεραπεία ασθενειών όπως η σύφιλη και η πλευρίτιδα. Αν και σήμερα χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά στην ομοιοπαθητική, η λάππα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα για παθήσεις του δέρματος όπως η ακμή, τα εκζέματα και η ψωρίαση. Η ρίζα της λάππας περιέχει ένα αιθέριο έλαιο και ινουλίνη σε ποσοστό 45% καθώς επίσης και άλατα καλίου, σίδηρο, άμυλο και μια γλοιώδη εκχυλισματική ουσία. Για τις παθήσεις του δέρματος μπορεί να χορηγηθεί εσωτερικά ένα βάμμα από νωπές ρίζες του φυτού.

Ντομάτα

Ένα από τα καλύτερα που διαθέτει η φύση για να καταπολεμήσετε τα αντιαισθητικά σπυράκια και να καταπραΰνετε τον ερεθισμό του δέρματος που προκαλεί η ακμή είναι η ντομάτα. Πλύνετε καλά μια ώριμη ντομάτα, κόψτε τη σε φέτες και απλώστε τη για 15 λεπτά σε καλά καθαρισμένο πρόσωπο. Μετά, πλύντε το πρόσωπο σας με ένα φυσικό σαπούνι που έχει ουδέτερο pH και σκουπιστείτε. Η αντισηπτική δράση της ντομάτας θα βοηθήσει στον περιορισμό της υπερβολικής παραγωγής σμήγματος. Η μικροβιοκτόνος δράση της θα εμποδίσει την περαιτέρω επιμόλυνση των ανοιχτών πόρων, ενώ οι βιταμίνες θα επισπεύσουν την ίαση και η δροσιστική της υφή θα σας ανακουφίσει από την αίσθηση φουντώματος.

Αγριοπανσές

Ο αγριοπανσές ήταν γνωστός στην αρχαία Ελλάδα και την αρχαία Ρώμη ως θεραπευτικό φυτό. Κάποιοι πιστεύουν ότι τόσο οι αρχαίοι Έλληνες όσο και οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν το φυτό «φλοξ». Τα συστατικά του περιλαμβάνουν σαπωνίνες, φλαβονοειδή, σαλικυλικά άλατα, ρουτίνη, τανίνη, φυτική κόλλα, πτητικό έλαιο κλπ. Ο αγριοπανσές είναι πολύ καλό φάρμακο για δερματικές παθήσεις, ξηρά και υγρά εκζέματα, ακμή, ψωρίαση, έρπη, λειχήνες προσώπου και άλλα προβλήματα του δέρματος που συνοδεύονται από δερματικές εκκρίσεις. Για

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

την αντιμετώπιση των συγκεκριμένων παθήσεων ο αγριοπανσές χρησιμοποιείται ως κομπρέσα ή αλοιφή.

Πεύκο

Το πεύκο είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά δέντρα της ελληνικής γης. Οι αρχαίοι Έλληνες αφιέρωναν το πεύκο σε θεούς λόγω των πολλαπλών χρήσεων του στην καθημερινότητα. Τα σημαντικότερα θεραπευτικά συστατικά του είναι η γλυκοσίδα, η τανίνη, οι ρητίνες, το πινένιο και τα τερπένια. Μερικές χούφτες φρέσκων φύλλων πεύκου στο μπάνιο, αφού τα έχουμε βράσει προηγουμένως, ξεκουράζουν και ταυτόχρονα ωφελούν στην αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων όπως είναι τα εξανθήματα και η ακμή.

Λεμόνι

Πλούσιο σε βιταμίνες A, B, C, D, ασβέστιο και μαγνήσιο το λεμόνι θεωρείται ένα πολύτιμο φάρμακο. Το λεμόνι προσφέρει αντοχή στον οργανισμό, είναι αντισηπτικό και καθαριστικό του αίματος ενώ παράλληλα αποδεικνύεται ευεργετικό σε περιπτώσεις δερματικών παθήσεων.¹³⁸

¹³⁸ www.mothenaturegr.blogspot.gr, www.votana-therapy.blogspot.gr, <http://users.otenet.gr>, www.giatrosafia.com

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

“Αιθέραια έλαια και αρωματοθεραπεία”

5.1. Ιστορία των αιθέριων ελαίων

Η ιστορία της χρήσης των αιθέριων ελαίων πάνω στο σώμα άρχισε τουλάχιστον το 2000 π.Χ. Στη Βίβλο υπάρχουν στοιχεία για τη χρήση των φυτών και των ελαίων τους για θεραπευτικούς αλλά και θρησκευτικούς σκοπούς. Οι Αιγύπτιοι τα χρησιμοποιούσαν ευρύτατα και ως καλλυντικά, αλλά και για να βαλσαμώνουν τους νεκρούς τους.

Στην Κίνα ήταν γνωστά ίσως και πριν από αυτή την εποχή. Σταδιακά η χρήση τους πέρασε στους Έλληνες και στους Ρωμαίους, που με τη σειρά τους έφεραν την ιδέα στην Ευρώπη.

Το παλιότερο γραπτό κείμενο για χρήση αιθέριων ελαίων στην Αγγλία χρονολογείται από τον 13ο αιώνα. Από τότε παρατηρείται και η μεγάλη αύξηση τόσο στη παραγωγή αρωματικών ελαίων όσο και στην εφαρμογή τους σε διάφορες μορφές θεραπείας. Ξέρουμε ακόμα πως στο Μεσαίωνα, σε εποχές χολέρας και άλλων επιδημιών, οι αρωματοποιοί σπάνια αρρώσταιναν. Αυτό συνέβαινε γιατί όλα σχεδόν τα αιθέρια έλαια είναι καλά αντισηπτικά.

Όμως, τον 19ο αιώνα οι φαρμακοποιοί άρχισαν να παράγουν χημικά σκευάσματα, απομιμήσεις των αιθέριων ελαίων, πολύ πιο φθηνά στην παραγωγή, αλλά αποτελεσματικά μόνο σαν αρώματα και όχι για θεραπεία. Ακολούθησαν πειράματα με χημικά προϊόντα, σε μια προσπάθεια απομίμησης των φαρμακευτικών ιδιοτήτων των ελαίων, και σταδιακά διαδόθηκαν τόσο, ώστε η χρήση των φυτών για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες πέρασε σε δεύτερη μοίρα.

Στις αρχές του 20ού αιώνα, όμως, μετά από κάποιες ανεπιθύμητες παρενέργειες των συνθετικών φαρμάκων, το ενδιαφέρον για τα φυσικά προϊόντα και θεραπείες ανανεώθηκε. Έτσι αρχίζει η χρήση των αιθέριων ελαίων, για τα οποία δεν υπάρχουν τέτοιες επιφυλάξεις και χρησιμοποιούνται ευρύτατα στα φαγητά, στα είδη καλλυντικών και ως φάρμακα.¹³⁹

5.2. Τι είναι τα αιθέραια έλαια και η αρωματοθεραπεία

Η Αρωματοθεραπεία είναι μια μορφή εναλλακτικής ολιστικής θεραπείας που χρησιμοποιεί σαν ιάματα τα μίγματα αγνών αιθέριων ελαίων. Τα αιθέρια έλαια είναι τα αγνά αποστάγματα των φυτών, γνωστών για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Είναι εκχυλίσματα από φύλλα, άνθη, καρπούς, ξύλο, φλούδα και ρίζα από φυτά.

Εισχωρούν στο σώμα με την εισπνοή ή με την απορρόφηση από το δέρμα (υπάρχουν και κάποια πόσιμα, αλλά θέλει προσοχή) και επιδρούν στον άνθρωπο με τρεις διαφορετικούς τρόπους, οργανικά, φαρμακολογικά και ψυχολογικά. Την

¹³⁹ www.aitheria-elea.blogspot.gr

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

στιγμή που εισπνέονται, σήματα αποστέλλονται στο νευρικό σύστημα του εγκεφάλου και εξασκούν άμεση επίδραση στο μυαλό και στα συναισθήματα. Με την απορρόφηση από το δέρμα, τα χημικά συστατικά των ελαίων μεταφέρονται με την κυκλοφορία του αίματος σε όλες τις περιοχές του σώματος που αντιδρούν με τη σωματική χημεία, όπως κάνουν και τα φάρμακα.

Ύστερα από μερικές ώρες το σώμα αποβάλλει τα έλαια με τον ιδρώτα, τα ούρα και τα κόπρανα. Ο μέσος χρόνος αυτής της διαδικασίας είναι 1,5 με 2 ώρες.

Για να διατηρήσουν τις θεραπευτικές και καλλυντικές τους ιδιότητες πρέπει να είναι 100% καθαρά και ανόθευτα. Έχουν αντισυπτικές και απολυμαντικές ιδιότητες, σκοτώνουν τα βακτήρια και διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Επίσης έχουν την ιδιότητα να διατηρούν ή να επαναφέρουν τη διαταραγμένη ισορροπία και με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζουν την υγεία στον οργανισμό. Ως αντενδείξεις είναι το φως, η υγρασία, η θερμότητα και ο αέρας που βλάπτουν τα αιθέρια έλαια.¹⁴⁰

5.3. Ιδιότητες αιθέριων ελαίων

Οι ιδιότητες και η δράση των αιθέριων ελαίων ποικίλουν εξαιτίας του διαφορετικού μεγέθους των μορίων τους. Τα αιθέρια έλαια:¹⁴¹

1. Ενισχύουν την ανάπτυξη νέων κυττάρων
2. Παρεμποδίζουν την διαδικασία γήρανσης με την γρηγορότερη απομάκρυνση των κατεστραμμένων κυττάρων
3. Έχουν αντιβακτηριδιακή και αντισυμφορητική δράση
4. Επιταχύνουν την απομάκρυνση των τοξικών αποβλήτων του οργανισμού
5. Ελευθερώνουν το άγχος και την τάση του ατόμου με την επίδρασή τους στις περιφερειακές νευρικές απολήξεις
6. Αυξάνουν την ελαστικότητα του δέρματος και βοηθούν στην μείωση του ουλώδους ιστού και των ραβδώσεων.
7. Δημιουργούν γενική ευεξία στο άτομο

5.4. Η χρήση τους στην ακμή

Η εφηβική ακμή είναι δερματοπάθεια που δεν είναι εύκολο να καταπολεμηθεί, επειδή συμμετέχουν στη δημιουργία της γενικοί (ορμονικοί) και τοπικοί παράγοντες (σμηγματόρροια, φλεγμονή, λοίμωξη). Προτείνουμε μια σφαιρική αντιμετώπιση με αιθέρια έλαια .

¹⁴⁰ <http://botanakaiygeia.blogspot.com>

¹⁴¹ Σαββίδου (2007)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Αιθέρια με αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδης, αναγεννητικές ιδιότητες, που βοηθούν στη μείωση των ουλών και προλαμβάνουν τα επαναλαμβανόμενα ξεσπάσματα ακμής είναι :

Έλαιο του λιβανιού

Είναι ένα από τα ιδανικότερα λάδια για τη θεραπεία των λοιμώξεων και των διαταραχών του δέρματος έχει ισχυρές θεραπευτικές ιδιότητες και επιταχύνει την ίαση και τη μείωση των ουλών και των πληγών του δέρματος.

Οι αντισηπτικές, επουλωτικές και κυτταροπροστατευτικές του ιδιότητες προλαμβάνουν τις λοιμώξεις προωθούν την αναγέννηση των ιστών του δέρματος και ξεθωριάζουν τις ουλές και τα σημάδια. Το λιβάνι μπορεί να εφαρμοστεί απευθείας στο δέρμα ή να αναμιχθεί με λάδι καρύδας ή με λάδι από σπόρους σταφυλιού. Τα δύο αυτά λάδια είναι από τα ιδανικότερα λάδια για την υγεία και την ομορφιά της επιδερμίδας και συμβάλλουν στην αποτελεσματική θεραπεία του πάσχοντος δέρματος.

Tea tree oil

Είναι μια μεγάλη αντι-βακτηριακή φυσική ουσία. Όταν εφαρμόζεται για την ακμή, βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα για να σκοτώσει τα βακτήρια και, κατά συνέπεια, τη μείωση της φλεγμονής. Χρησιμοποιώντας το tea tree oil, σε συνδυασμό με βιταμίνη E έχουμε ένα εξαιρετικό θεραπευτικό μείγμα, που θεραπεύει και τις ουλές.

Αμυγδαλέλαιο

Είναι πλούσιο σε βιταμίνη E που ενισχύει το δέρμα, το αναπλάθει και βελτιώνει την υφή του. Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση, προλαμβάνει την φθορά των κυττάρων και την εμφάνιση δυσχρωμιών. Απλώστε το αμυγδαλέλαιο σε όλο το πρόσωπο και κάντε τοπικά μασάζ, με κυκλικές κινήσεις, για μερικά λεπτά σε κάθε προβληματικό σημείο. Αφήστε το λάδι να ενεργήσει για 15-20 λεπτά, κάντε μια χλιαρή κομπρέσα με βρεγμένη πετσέτα για 2-3 λεπτά, στη συνέχεια σκουπίστε το πρόσωπο με την ίδια πετσέτα και ξεπλυθείτε με άφθονο νερό. Εφαρμόστε τη θεραπεία μια φορά την ημέρα, ιδανικά το βράδυ, μέχρι να φτάσετε στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Λεβάντα

Είναι ιδανικότατο λάδι για ουλές και σημάδια. Σε ένα μικρό βαμβακάκι βάζουμε αιθέριο έλαιο λεβάντας και αλείφουμε τις ουλές της ακμής κάθε βράδυ πριν πάμε για ύπνο. Η λεβάντα είναι ένα από τα λίγα αιθέρια έλαια που είναι ασφαλές για χρήση χωρίς αραίωση. Η λεβάντα σαν ισχυρότατο αντισηπτικό σκοτώνει τα βακτήρια και τους ιούς που προκαλούν την ακμή μειώνει τους ερεθισμούς και τη φλεγμονή και σαν άριστο αναγεννησιακό προωθεί την αναγέννηση των ιστών.

Γεράνιο (*pelargonium graveolens*)

Είναι αναλγητικό, αντιβακτηριακό, αντιμυκητιακό, αντιμολυσματικό, αντιφλεγμονώδες και επουλωτικό. Το αιθέριο έλαιο του γεράνιου αφαιρεί τη θερμότητα και τη φλεγμονή, χαλαρώνει τα νεύρα και το νου, ηρεμεί την ταραχή και το αίσθημα άγχους. Είναι πολύτιμο για το δέρμα. Έχει αντιγηραντική και αντιρυτιδική δράση και ενδείκνυται για όλους τους τύπους δέρματος. Δρα κατά της ευρυαγγείας, κατά της ακμής και της ροδόχρους ακμής.

Κοκοφοινικέλαιο

Σε αντίθεση με τα εμπορικά προϊόντα φροντίδας του δέρματος που καλύπτουν μόνο τα συμπτώματα στο κατεστραμμένο δέρμα, το λάδι καρύδας συνεργάζεται με το σώμα για να προστατεύσει και να θεραπεύσει το δέρμα. Το μέσο αλυσίδας λιπαρών οξέων στο λάδι καρύδας θα ενεργήσει ουσιαστικά σαν αντιοξειδωτικό στην πρόληψη και αντιστρέφοντας την ζημία των ελεύθερων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες επιτίθενται στο δέρμα στους συνδετικούς ιστούς και θα μειώσει την ικανότητά τους να αναγεννηθούν. Το λάδι καρύδας μπορεί να χρησιμοποιείται καθημερινά (εσωτερικά και εξωτερικά) για την καταπολέμηση αυτής της ζημίας ελεύθερων ριζών και να μαλακώσει το δέρμα.

Έλαιο τσαγιού

Αυτό το αιθέριο έλαιο είναι γνωστό για τις χρήσεις του ως αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητιασικές και αντιιικές παράγοντας. Όμως, το έλαιο τσαγιού είναι επίσης λιγότερο γνωστό για τις ιδιότητες του δέρματος και τις θεραπευτικές ιδιότητες. Πολλοί χρήστες ανέφεραν ότι η εφαρμογή ελαίου τσαγιού σε ουλές σε καθημερινή βάση, εργάζεται για να μειώσει την εμφάνιση αισθητά. Μπορεί να αραιωθεί αν προκαλεί ερεθισμό του δέρματος. Το μόνο μειονέκτημα είναι του τσαγιού λάδι ότι έχει ισχυρή οσμή. Το έλαιο τσαγιού δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείτε εσωτερικά.¹⁴²

5.5. Η χρήση τους στην εγκυμοσύνη

Τα αιθέρια έλαια, με τις ιδιότητες που έχουν, μπορούν να αποτελέσουν ένα εξαιρετικό μέσο θεραπείας για την αντιμετώπιση κάποιων προβλημάτων κατά την εγκυμοσύνη όπως το πρήξιμο, η αύπνοια, τα κυκλοφορικά προβλήματα κ.α.

Μέσω του αίματος τα έλαια μπορούν να περνούν και στο έμβryo λαμβάνοντας τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Όμως μερικές έντονες ευώδεις ουσίες, επηρεάζουν τόσο που μπορεί να προκαλέσουν ακόμα και αποβολή και για τον λόγο αυτό πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο είδος των ελαίων που χρησιμοποιούνται. Οι ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα και νέες αλλαγές. Κάποιες από τις μυρωδιές των

¹⁴² www.valsamo.gr , www.botanologia.blogspot.gr, www.bioathens.com

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

ελαίων μπορεί να προκαλέσουν ναυτία. Έτσι οι εσάνς που συνιστώνται δεν έχουν έντονη μυρωδιά όπως το λεμόνι για τόνωση ή το νεφάλι που είναι ιδανικό για χαλάρωση.

Αιθέρια έλαια για τις εγκύους, αν θέλετε να δοκιμάσετε αρωματοθεραπεία στο σπίτι, είναι πολύ εύκολο να βρείτε κάποια αιθέρια έλαια, να τα βάλετε στο μπάνιο, να τα κάψετε ή να φτιάξετε ακόμα και το δικό σας μίγμα. Ποτέ μην υποτιμάτε τη δύναμη των αιθέριων ελαίων. Ακόμη και αν δεν εφαρμοστούν στο δέρμα, εισπνέοντας το άρωμα, τα έλαια εισέρχονται στο αίμα. Ένα από τα ασφαλέστερα έλαια για να δοκιμάσετε είναι το μανταρίνι (*citrus reticulata*). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα λάδι φυτικό χωρίς αιθέρια έλαια.

5.5.1. Τα αιθέρια έλαια που βοηθάνε την εγκυμονούσα γυναίκα

- Λάδι σταφυλιού: ένα λάδι για όλες τις χρήσεις και όλους τους τύπους δέρματος
- Αμυγδαλέλαιο: ιδανικό για δέρματα με κνησμό
- Αβοκάντο: πλούσιο σε βιταμίνες A, B και D. Ταιριάζει σε πολύ ξηρά δέρματα και σε λιπαρές περιοχές. Καλύτερα να αραιώνεται με ένα άλλο έλαιο διότι μπορεί να είναι αρκετά καυτερό.
- Το φύτρο σιταριού: είναι πολύ παχύ και πρέπει να αραιώνεται (10% αραιώση) με ένα λεπτότερο έλαιο όπως του σταφυλιού. Πλούσιο σε βιταμίνη E, καλό για το ξηρό δέρμα
- Νυχτολούλουδο πλούσιο σε GLA: (γάμμα λιγνελικό οξύ) πολύ καλό για ξηρά δέρματα και την πρόωρη γήρανση. Αρκετά παχύ έτσι θα πρέπει να αραιωθεί 10%
- Ελαιόλαδο: περίπου παρόμοιο με το αμυγδαλέλαιο αλλά με εντονότερη οσμή

5.5.2. Αιθέρια έλαια που πρέπει να αποφεύγονται συστηματικά σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού

Αποφεύγονται όσα αιθέρια έλαια είναι πλούσια σε κετόνες (νευροτοξικά σε υψηλές δόσεις), σε φαινόλες (ισχυρές μικροβιοκτόνες ενώσεις αλλά ερεθιστικές, όπως η καρβακρόλη στη ρίγανης ή η θυμόλη στο θυμάρι) ή σε αλδεΐδες.

Ιδιαίτερα να αποφεύγεται :

- το Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*),
- ο Κέδρος του Ατλαντικού (*Cedrus atlantica*),
- το Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*),
- Θυμάρι (*Thymus vulgaris*, Thymo)
- αιθέρια με αιθέρες όπως ο Βασιλικός ο εξωτικός (*Ocimum basilica*) ή το Εστραγκόν (*Artemisiadra cunculus*)

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Επίσης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αποφύγετε τα αιθέραια έλαια τα οποία χρησιμοποιούνται για τις εμμηναγωγικές τους ιδιότητες, δηλαδή για την πρόκληση της εμμηνόρροιας :

- Ματζουράνα
- ρίγανη
- Γαρύφαλλο
- Θρούμπι
- κασσιά
- κεδρος
- Γιασεμί
- Βασιλικός
- Δεντρολίβανο
- Φασκόμηλο
- Μελισσόχορτο
- Θυμάρι
- Άρκευθος
- Τριαντάφυλλο damascena (μέχρι το 3ο τρίμηνο, αν είστε υγιείς).¹⁴³

ΕΡΕΥΝΑ

Η ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Ευεργετικές επιδράσεις τόσο στην εγκυμοσύνη όσο και στον τοκετό μπορεί να έχει η αρωματοθεραπεία, με αποτέλεσμα οι ειδικοί τα τελευταία χρόνια να την χρησιμοποιούν ως μέσο συμπληρωματικής Ιατρικής. Τις παραπάνω επιστημονικές έκανε η μαία-ψυχοπροφυλάκτρια και ειδικευμένη στην αρωματοθεραπεία κ. Λίτσα Γερμανού, σε πρόσφατη επιστημονική συνάντηση που έγινε στο Μαιευτήριο Λητώ. Σε δελτίο τύπου που εκδόθηκε με αφορμή την παραπάνω επιστημονική συνάντηση αναφέρονται τα εξής:

Εχει διαπιστωθεί ότι η αρωματοθεραπεία συμβάλει στην απελευθέρωση από το άγχος και την υπερένταση και σε συνδυασμό με την εφαρμογή της συμβατικής ιατρικής θεραπείας μπορεί να βοηθήσει στην ανάρρωση και να αποτρέψει τις υποτροπές.

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να θεραπεύσουν μέχρι και σωματικές παθήσεις αλλά και συναισθηματικές δυσκολίες, καθώς επίσης και να «σκοτώσουν» αερόβιους και διηθητικούς ιούς, βακτηρίδια και μύκητες ψεκάζοντας απλώς την ατμόσφαιρα. Όπως είπε η κ. Γερμανού, πρόκειται για μια θεραπευτική μέθοδο που κάνει συστηματική χρήση των αιθέριων ελαίων προκειμένου το υπέροχο άρωμα

¹⁴³ www.thebeautybiz.com

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

των αρωματικών φυτών να επιφέρει τα ευεργετικά αποτελέσματά του, διεγείροντας τις θεραπευτικές διαδικασίες του σώματος.

Εδώ και 5000 χρόνια είναι γνωστά τα φυτικά και αιθέρια έλαια. Στην Ελλάδα, αρχαία Κίνα, Αίγυπτο και αργότερα στην Ρώμη, οι γιατροί εκείνης της εποχής γνώριζαν καλά τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και των αιθέριων ελαίων. Όμως, όπως υπογράμμισε, η αρωματοθεραπεία με την πάροδο του χρόνου ξεχάστηκε και μόλις πριν δέκα χρόνια άρχισε να προσελκύει και πάλι την προσοχή των ειδικών σαν μέσο συμπληρωματικής Ιατρικής καθώς έχει αναγνωρισθεί ότι αποτελεί ένα αποτελεσματικό φάρμακο κατά του άγχους.

Η κ. Γερμανού τονίζει ότι η σύγχρονη αρωματοθεραπεία έχει τις ίδιες ιδιότητες με αυτή του παρελθόντος και αποτελεί μια ασφαλή θεραπεία όταν εφαρμοσθεί σωστά.

Μπορεί δηλαδή να χρησιμοποιηθεί μόνη ή σε συνδυασμό με συμβατικές ιατρικές θεραπείες που φαίνονται να ενισχύει την αποτελεσματικότητά της, να βοηθά στην ανάρρωση και να αποτρέπει τις υποτροπές.

Τα έλαια τα χωρίζουμε σε φυτικά ή βασικά λάδια και στα αιθέρια έλαια. Τα βασικά χρησιμοποιούνται μόνα τους ή διαλύονται σε αυτά τα αιθέρια έλαια. Μερικά από τα βασικά έλαια, τα οποία περιέχουν βιταμίνες A,B,F και D είναι : Γλυκό αμυγδαλέλαιο, αβοκάντο, jojoba, calendula, λάδι από κουκούτσι σταφυλιού. Το λάδι που θα χρησιμοποιούμε πρέπει να είναι 100% αγνό φυτικό έλαιο, κατά προτίμηση οργανικό και συμπυκνωμένο, γιατί έτσι διατηρούνται οι θεραπευτικές ιδιότητες.

Τα αιθέρια έλαια προέρχονται από αρωματικά φυτά με την απόσταξη και είναι ότι καλύτερο έχει να μας δώσει το φυτό. Όπως λέει η κ. Γερμανού, είναι η ψυχή του φυτού με όλη τη δύναμη των θεραπευτικών τους ιδιοτήτων και δίνει συμβουλές για το πως αυτά χρησιμοποιούνται :

- **Μασάζ:** Διαλυμένα σε ένα από τα βασικά λάδια σε ουδέτερη κρέμα. Το μασάζ γίνεται απαλά και πάντοτε με δεξιόστροφες κυκλικές κινήσεις . Με το αίμα μεταφέρονται τα έλαια στον εγκέφαλο και έτσι διεγείρονται οι θεραπευτικές διαδικασίες του σώματος.
- **Μπάνιο:** Ρίχνουμε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου στο νερό της μπανιέρας ή στο σφουγγάρι όταν κάνουμε ντους.
- **Εισπνοές:** Σε ένα μπολ ζεστό νερό διαλύουμε λίγες σταγόνες αιθέριων ελαίων και εισπνέονται οι υδρατμοί.
- **Κομπρέσες:** Ανάλογα με την περίπτωση, κάνουμε ζεστές κομπρέσες με τα αντίστοιχα αιθέρια έλαια για χρόνιες παθήσεις και για οξείες παθήσεις μόνο κρύες κομπρέσες.

Σήμερα, την αρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοσδήποτε είναι υγιής και θέλει να διατηρείται σε φόρμα ή ο τρόπος ζωής του είναι έντονος και θέλει να αποφύγει το υπερβολικό άγχος.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Επίσης, οποιοσδήποτε αισθάνεται πόνο και βέβαια η έγκυος γυναίκα η οποία μπορεί να αρχίσει αρωματοθεραπεία από τον τέταρτο μήνα της κύησης. Τους πρώτους μήνες της κύησης, όπως αναφέρει η κ. Γερμανού απαγορεύεται η χρήση της αρωματοθεραπείας από την έγκυο.

Υπάρχει ένας μεγάλος κατάλογος αιθέριων ελαίων που δεν πρέπει να χρησιμοποιήσει η έγκυος γυναίκα. Πρωτίστως, πριν κάνει χρήση της αρωματοθεραπείας η έγκυος, πρέπει να λαμβάνεται το ιστορικό της δηλαδή εάν έχει προηγούμενες αποβολές, αιμορραγίες στην εγκυμοσύνη, τι φάρμακα λαμβάνει και αν υπάρχουν προβλήματα υγείας όπως αλλεργία, επιληψία, υπέρταση, αναιμία.

Ακολουθήστε λοιπόν τις συμβουλές της κ. Γερμανού και επισκεφθείτε ειδικό εάν θέλετε για παράδειγμα να κάνετε μασάζ με φυτικά έλαια αναμεμειγμένα με αιθέρια για την προετοιμασία του στήθους και των θηλών για τον θηλασμό.

1. Μασάζ με φυτική κρέμα ή φυτικά έλαια αναμεμειγμένα με αιθέρια έλαια ανάλογα με τις ανάγκες της γυναίκας για την φροντίδα του στήθους και της κοιλιακής περιοχής προς αποφυγή ραγάδων.
2. Μασάζ με φυτικά και αιθέρια έλαια για τους διάφορους σκελετικούς πόνους που έχουν οι έγκυες γυναίκες ειδικά τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης, Πόνοι που είναι φυσικοί αλλά πολύ ενοχλητικοί.
3. Μασάζ με φυτικά και αιθέρια έλαια για τις κράμπες και οτιδήποτε άλλο.
4. Επίσης λάδια με συχνό απαλό μασάζ στο υπογάστριο και στην μέση που σκοπό έχουν να ελαττώσουν τον πόνο και να ρυθμίσουν τις συστολές της μήτρας. Δημιουργείται στο δωμάτιο διαστολής και αιθούσης τοκετών ατμόσφαιρα ευχαρίστησης, ηρεμίας και θαλπωρής.
5. Ακόμα λάδια που λειτουργούν σαν σπασμολυτικά, αντιμυκητιακά, αντιβακτηριδιακά, αντισηπτικά.

Για την περίοδο της λοχείας ειδικά έλαια που θα βοηθήσουν την λεχώνα γυναίκα να βρει την ψυχική της ηρεμία ώστε να αποδεχθεί πιο εύκολα την μητρότητα, η κ. Γερμανού προτείνει:

- Κρέμα με έλαια για την υπερφόρτωση του στήθους και τον τραυματισμό των θηλών.
- Κομπρέσες ή πλύση των γεννητικών οργάνων για την επούλωση της περινεοτομής.
- Κρέμα ή λάδι για τις αιμορροΐδες.
- Τώρα όσον αφορά το μωρό, αποφεύγουμε τα αιθέρια έλαια τις πρώτες σαράντα μέρες. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε για απλό μασάζ αμυγδαλέλαιο.¹⁴⁴

¹⁴⁴ www.care.gr

ΜΕΡΟΣ Δ΄

“ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ”



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

“ Καλλυντικά προϊόντα”

1.1. Τι θεωρούμε καλλυντικό

Σύμφωνα με την Οδηγία 76/768 της ΕΕ, << καλλυντικό προϊόν χαρακτηρίζεται οποιαδήποτε ουσία ή παρασκεύασμα, το οποίο προορίζεται να έρθει σε επαφή με διάφορα εξωτερικά μέρη του ανθρώπινου σώματος (επιδερμίδα, νύχια, χείλη, τριχωτά μέρη, εξωτερικά γεννητικά όργανα), ή με τα δόντια και το βλεννογόνο του στόματος με αποκλειστικό και κύριο σκοπό τον καθαρισμό τους, τον αρωματισμό τους ή την προστασία τους, για να διατηρηθούν σε καλή κατάσταση, να μεταβληθεί η εμφάνιση τους ή να διορθωθούν οι οσμές του σώματος >>. ¹⁴⁵

1.2. Ποια είναι η σύνθεση των καλλυντικών

Τα συμβατικά (συνθετικά) καλλυντικά και πολλά φυτικά καλλυντικά (τουλάχιστον όπως τα χαρακτηρίζουν οι παρασκευαστές τους), που έχουν κατακλύσει την αγορά και μπορούμε να τα βρούμε και να τα προμηθευτούμε παντού, παρασκευάζονται εξολοκλήρου ή στο μεγαλύτερο μέρος τους από συνθετικές χημικές ουσίες (χημικά συστατικά), καθεμιά από τις οποίες έχει συγκεκριμένες ιδιότητες, προκειμένου όλες μαζί να μας δώσουν το τελικό προϊόν. Άλλες ουσίες δρουν ως συντηρητικά, άλλες ως αντιοξειδωτικά, άλλες ως ενυδατικοί ή μαλακτικοί παράγοντες, άλλες δίνουν άρωμα στο προϊόν ή τη δυνατότητα να χρωματίζει το σημείο του σώματος με το οποίο θα έρθει σε επαφή, άλλες του δίνουν σταθερότητα, ρευστότητα, απορρογητικότητα κλπ.

Υπολογίζεται ότι υπάρχουν περισσότερες από 10.000 χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των συνθετικών (συμβατικών) καλλυντικών.

¹⁴⁵ www.eoo.gr

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

“Επικίνδυνα συστατικά και πρώτες ύλες που περιέχονται στα καλλυντικά”

2.1. Ποια είναι η σχέση αυτών των χημικών συστατικών με την υγεία μας

Πάρα πολλές από αυτές τις χημικές ουσίες θεωρούνται τοξικές και ιδιαίτερα επικίνδυνες και η επαφή τους με το σώμα μας έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι επαγγελματίες ομορφιάς (αισθητικοί και κομμωτές) έχουν στον οργανισμό τους 2-4 φορές περισσότερες τοξίνες, επειδή έρχονται σε καθημερινή επαφή με τα προϊόντα ομορφιάς. Υπολογίστηκε, επίσης ότι κάθε γυναίκα επιβαρύνεται κάθε χρόνο με 2 κιλά καλλυντικών (με το αντίστοιχο ποσό χημικών ουσιών που αυτά περιέχουν), τα οποία χρησιμοποιεί καθημερινά για την προσωπική υγιεινή της και την περιποίηση του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών της.

Το ίδιο φυσικά ισχύει για όλους , λιγότερο ή περισσότερο, άνδρες, παιδιά ακόμη και βρέφη, καθώς χημικά συστατικά με ύποπτες ή επικίνδυνες συνέπειες για την υγεία μας βρίσκονται σε όλα τα καλλυντικά προϊόντα.

2.2. Επικίνδυνα χημικά συστατικά των καλλυντικών σκευασμάτων

Ας γνωρίσουμε λοιπόν καλύτερα ορισμένα από τα πιο γνωστά επικίνδυνα χημικά συστατικά με τα οποία ερχόμαστε σε καθημερινή επαφή μέσω των προϊόντων φροντίδας και περιποίησης και ας μάθουμε να διαβάζουμε λίγο την ετικέτα με τα συστατικά ενός προϊόντος πριν το αγοράσουμε.

2.2.1. Ενώσεις αλουμινίου

Στην ετικέτα ενός προϊόντος θα διαβάσουμε

- Aluminum dihydroxy allantoinate
- Aluminium chloride
- Alda
- Isalon
- Ascomp
- RC 12
- ALCL3

Που χρησιμοποιούνται: περιέχονται σε αποσμητικά και αντιιδρωτικά προϊόντα.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Τι προκαλούν: σταματούν τη φυσική διαδικασία εφίδρωσης του σώματος, μπορούν να συρρικνώσουν τους ιδρωτοποιούς αδένες και να μπλοκάρουν τους πόρους του δέρματος, να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις, ενώ ενοχοποιούνται για την εμφάνιση Alzheimer's. Είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες ουσίες για τις γυναίκες γιατί έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση καρκίνου του μαστού, καθώς οι λεμφαδένες της μασχάλης συνδέονται με τους αδένες του στήθους, οπότε μεταφέρονται στο στήθος όλα τα χημικά που εισχωρούν στη μασχάλη.

2.2.2. Θειικές ενώσεις

Στην ετικέτα του προϊόντος θα διαβάσουμε

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SLES)
- A13-00356
- Monododecyl Ester Sodium Salt Sulfuric Acid
- Akyposal SDS
- Aquarex me
- Polyethylene glycol

Που χρησιμοποιούνται: είναι ισχυροί επιφανειοδραστική και αφριστικοί παράγοντες και γι' αυτό χρησιμοποιούνται κυρίως σε σαμπουάν, αφρόλουτρα, οδοντόκρεμες και αφρούς ξυρίσματος.

Τι προκαλούν: ερεθισμούς στα μάτια, εξανθήματα και φαγούρα στο δέρμα, ακμή ή επιδείνωση ακμής, τριχόπτωση, ξηροδερμία, πιτυρίδα, ενώ κατηγορούνται για κίνδυνο πρόκλησης προβλημάτων στο ουροποιητικό σύστημα, προβλήματα γονιμότητας, καταρράκτη και προβλήματα όρασης, καθώς και καρκίνο του δέρματος.

2.2.3. Ισοπροπυλική αλκοόλη

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Isopropyl Alcohol
- Propyl Alcohol
- Propanol
- 1-methylethanol
- 2-Hydroxypropane
- Sec-Propyl Alcohol

Που χρησιμοποιούνται: τη βρίσκουμε ως διαλυτή, ρυθμιστή του ιζώδους, σε αρώματα, κρέμες, βαφές μαλλιών, λάδια μασάζ, after shaves κ.α.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Τι προκαλούν: η επαφή με το δέρμα προκαλεί ερεθισμούς και ερύθημα στα μάτια και δερματίτιδες. Με την αναπνοή αυτής της ουσίας επηρεάζεται το κεντρικό νευρικό σύστημα προκαλώντας συμπτώματα ζαλάδας, πονοκεφάλους, ακόμη και αναισθησία. Σχετίζεται με προβλήματα στους νεφρούς, το ήπαρ καθώς και στο κυκλοφορικό. Πιστεύεται ότι μπορεί να προκαλέσει τερατογένεση.

2.2.4. Λιθανθρακόπισσα

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Coal Tar
- Carbo Cort
- Estar
- KC 261
- Lavatar
- Ricis Carbonis
- Impervotar

Που χρησιμοποιούνται: έχει κερατολυτικές, αντικνησμικές και χρωστικές ιδιότητες και γι' αυτό τη βρίσκουμε σε σαμπουάν, βαφές μαλλιών, σαπούνια και προϊόντα μακιγιάζ.

Τι προκαλούν: είναι πολύ τοξική. Προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα, πονοκεφάλους, ναυτία, αίσθημα κόπωσης, φωτοευαισθησία και φωτοαλλεργίες, ενώ σχετίζεται με πολλές μορφές καρκίνου.

2.2.5. Μόλυβδος και άλλα μέταλλα

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Lead
- Arsenic
- Mercury
- Aluminum
- Zinc
- Chromium
- Iron
- Liquid silver
- Blue powder
- LB Pigment 5
- Hydroxyhemin

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Που χρησιμοποιούνται: χρησιμοποιούνται ως χρωστικές ή αντηλιακά φίλτρα. Τα βρίσκουμε σε όλα τα είδη προϊόντων μακιγιάζ, καθώς και σε βερνίκια, οδοντόκρεμες, αντηλιακά.

Τι προκαλούν: αν και μερικά από τα μέταλλα, υπάρχουν ή είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό μας σε μικρές ποσότητες, όπως π.χ. ο σίδηρος, σε μεγάλες ποσότητες γίνονται τοξικά και οι συγκεντρώσεις τους στο σώμα μας έχουν βλαβερές συνέπειες. Υψηλές συγκεντρώσεις μετάλλων (σίδηρος, νίκελ, χρώμιο, κάδμιο, υδράργυρος, μόλυβδος, ψευδάργυρος), έχει βρεθεί στον οργανισμό γυναικών που εμφάνισαν καρκίνο του μαστού. Επιπλέον μπορούν να προκαλέσουν αναπνευστικά προβλήματα, διαταραχές στο αναπαραγωγικό και στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Ιδιαίτερα ο μόλυβδος έχει αποδειχθεί νευροτοξικός, και έχει συνδεθεί με μαθησιακά και συμπεριφορικά προβλήματα, με διαταραχές στη γονιμότητα και το αναπαραγωγικό σύστημα ανδρών και γυναικών, ορμονικές διαταραχές, προβλήματα στην έμμηνου ρύση κυρίως σε νεαρές κοπέλες και επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

2.2.6. Νανοσωματίδια

Μικροσκοπικά σωματίδια ύλης, αποτέλεσμα των επιτευγμάτων της νανοτεχνολογίας, που έχουν την ικανότητα να διεισδύσουν καλύτερα στο σώμα, ενώ έχουν βελτιωμένες ιδιότητες σε σύγκριση με τα συμβατικά σωματίδια. Βρίσκονται ήδη σε χιλιάδες προϊόντα που χρησιμοποιούμε καθημερινά, μεταξύ των οποίων τρόφιμα και καλλυντικά.

Θεωρούνται υπεύθυνα για ένα νέο είδος τοξικότητας, την νανοτοξικότητα, καθώς αυτά τα σωματίδια πιστεύεται ότι, καθώς εισέρχονται και συσσωρεύονται ευκολότερα στο σώμα μας, το επηρεάζουν αρνητικά. Μάλιστα, πρόσφατα (Ιούλιος 2013) τέθηκε σε ισχύ οδηγία της ΕΕ η οποία επιβάλλει αναγραφή στην ετικέτα των καλλυντικών την ύπαρξη νανοσωματιδίων. Συνήθως στα καλλυντικά χρησιμοποιούνται νανοσωματίδια του οξειδίου του ψευδαργύρου (Zinc Oxide) και του διοξειδίου του τιτανίου (Titanium Dioxide).

Ετσι στην ετικέτα θα διαβάσουμε nanoparticles Nano (όταν περιέχονται νανοσωματίδια) ή ίσως No Nano (όταν δεν περιέχονται). Για παράδειγμα, Titanium Dioxide (NAno), σημαίνει ότι το προϊόν περιέχει νανοσωματίδια του διοξειδίου του ψευδαργύρου.

Που χρησιμοποιούνται: σε πολλά καλλυντικά, κυρίως αντηλιακά και κρέμες, αφού το οξείδιο του ψευδαργύρου και το διοξείδιο του τιτανίου θεωρούνται φυσικά αντηλιακά φίλτρα.

Τι προκαλούν: εισέρχονται στο σώμα μέσω της αναπνοής ή απορροφώνται από το δέρμα. Επηρεάζουν αρνητικά όλα τα συτήματα του οργανισμού (αναπνευστικό, γαστρεντερικό, κυκλοφορικό, νευρικό κ.λπ.), επειδή είναι τόσο μικροσκοπικά που

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

επικάθονται στα κύτταρα δημιουργώντας αλλοιώσεις ακόμη και στο DNA. Αποτέλεσμα είναι, σύμφωνα με έρευνες να επιφέρουν βαρύτατες βλάβες σε όλα τα ζωτικά όργανα (εγκέφαλο, πνεύμονες, ήπαρ, νεφρά), καρδιακά προβλήματα και καρκίνο.¹⁴⁶

2.2.7. Νιτροζαμίνες

Θεωρούνται τα πιο τοξικά χημικά συστατικά. Στην ετικέτα ενός προϊόντος θα διαβάσουμε

- Nitrosamine
- Ethanamine
- N-Nitrosodi
- Dena

Πολλές φορές δεν αναγράφονται γιατί δεν θεωρούνται συστατικό ενός προϊόντος, αλλά δημιουργούνται όταν στο προϊόν υπάρχουν αμίνες (amine) DEA, TEA ή MEA και νιτρώδη ή νιτρικά άλατα.

Αν λοιπόν στην ετικέτα διαβάσουμε

- Diethanolamine (DEA)
- Triethanolamine (TEA)
- Cocamide DEA ή MEA
- Iminobisethanol
- Iminobis
- Nitrilotris
- Daltogen
- Cocamidopropyl Betaine
- Aminomethyl Propanol
- Stealkonium Hectorite

ή παρόμοια, να υποψιαστούμε ότι στο προϊόν περιέχονται νιτροζαμίνες.

Που χρησιμοποιούνται: χρησιμοποιούνται ως γαλακτωματοποιητές ή ρυθμιστές pH. Βρίσκονται σχεδόν σε όλα τα είδη καλλυντικών: conditioner, self tanning, παιδικά σαμπουάν, προϊόντα μακιγιάζ, κ.α.

Τι προκαλούν: έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση καρκίνου, ενδοκρινικών διαταραχών, προβλήματα γονιμότητας, διαταραχές στο κεντρικό νευρικό σύστημα καθώς και στο ανοσοποιητικό.

¹⁴⁶ <http://www.tovima.gr>

2.2.8. Parabens

Στην ετικέτα ενός προϊόντος θα τα βρούμε ως

- Ethyl-paraben
- Methyl-paraben
- Propyl-paraben
- Butyl-paraben

Που χρησιμοποιούνται: χρησιμοποιούνται ως συντηρητικά για να εμποδίσουν την ανάπτυξη μικροβίων σε ένα προϊόν, ώστε να αυξήσουν την διάρκεια ζωής του (περισσότερο από 1 χρόνο).

Τα βρίσκουμε σε ένα μεγάλο φάσμα καλλυντικών, σαμπουάν, μαλακτικά (conditioners), λοσιόν, αφρόλουτρα, καθαριστικά προσώπου, γαλακτώματα, απολεπιστικά (scrub) και σε πολλά ακόμη.

Τι προκαλούν: απορροφώνται από το δέρμα και το πεπτικό σύστημα, και έτσι περνούν στην αιματική κυκλοφορία και από κει σε όλον τον οργανισμό. Έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση καρκίνου, ενδοκρινολογικών διαταραχών, διαταραχών στο γεννητικό σύστημα ανδρών και γυναικών, στο ανοσοποιητικό καθώς και με δερματικούς ερεθισμούς. Συγκεκριμένα, προκαλούν αλλεργίες και δερματίτιδες, μείωση στην έκκριση τεστοστερόνης, δρώντας ως οιστρογόνα και δημιουργώντας διαταραχές στο αναπαραγωγικό σύστημα στους άνδρες (μείωση της δύναμης του σπέρματος, καρκίνο στους όρχεις, δυσμορφίες στο πέος), ενώ ενοχοποιούνται και για την εμφάνιση καρκίνου του μαστού στις γυναίκες

2.2.9. Ορυκτά έλαια (παράγωγα πετρελαίου)

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Mineral Oil
- Liquid Petrolatum
- Paraffinum Liquidum
- Liquid Paraffin
- Paraffin Oil
- Paraffin wax
- Petroleum
- Deobase

Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και η γνωστή μας βαζελίνη.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Που χρησιμοποιούνται: τα βρίσκουμε ως μαλακτικούς παράγοντες σε πάρα πολλά καλλυντικά: κρέμες και γαλακτώματα, προϊόντα μακιγιάζ και μαλλιών, προϊόντα για μωρά και παιδιά κ.α.

Τι προκαλούν: χαρακτηριστικό τους είναι ότι καλύπτουν το δέρμα με ένα λεπτό στρώμα σαν μεμβράνη, δημιουργώντας φραγμό με το περιβάλλον, και έτσι το εμποδίζουν να αναπνέει, να αποβάλλει τις τοξικές ουσίες, να ενυδατώνεται και να δημιουργεί νέα υγιή κύτταρα. Με αυτόν τον τρόπο όμως φράσσει τους πόρους του δέρματος, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται μαύρα στίγματα, σπιθουράκια, και να προκαλείται αφυδάτωση και πρόωρη γήρανση του δέρματος. Σε ευαίσθητα άτομα μπορεί να προκαλέσουν φωτοαλλεργίες. Τέλος ενοχοποιούνται για διαταραχές στο ανοσοποιητικό και το κυκλοφορικό, βλάβες στα νεφρά και στο συκώτι, δυσκολία στην αναπνοή.

2.2.10. Προπυλενογλυκόλη

Στην ετικέτα ενός προϊόντος θα τη βρούμε ως

- Propylene Glycol
- 1,2-Dihydroxypropane
- Propanediol
- Methylethyl Glycol
- Dowfrost

Που χρησιμοποιούνται: έχει ενυδατικές ιδιότητες και γι'αυτό χρησιμοποιείται από όλο σχεδόν το φάσμα καλλυντικών.

Τι προκαλούν: προκαλεί δερματίτιδες και ερεθισμούς στο δέρμα και τους βλεννογόνους, προβλήματα στα νεφρά και στο ήπαρ.

2.2.11. P-phenylenediamine (PPD)

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- P-phenylenediamine
- 1,4-Benzenediamine
- Oxidation Base 10
- P-Diaminobenzene
- 4-Aminoaniline

Που χρησιμοποιούνται: περιέχεται ως χρωστική στις βαφές μαλλιών και στη μαύρη χέννα.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Τι προκαλούν: ερεθισμό, αίσθημα καύσου, κνησμό, αλλεργική δερματίτιδα, ενώ με την εισπνοή προκαλεί βρογχικό άσθμα και γαστρίτιδα. Θεωρείται καρκινογόνος παράγοντας. Αν παρουσιαστεί ευαισθησία στο PPD δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται αντηλιακά που περιέχουν PABA (παρα-αμινο-βενζοϊκό οξύ, είναι είδος αντηλιακού φίλτρου χημικής σύνθεσης).

2.2.12. Σιλικόνη και τα παράγωγά της

Στην ετικέτα των καλλυντικών θα διαβάσουμε

- Silicone
- Methicone
- Dimethiconol
- Diphenyl Dimethicone

Που χρησιμοποιούνται: είναι συνθετικά παράγωγα του παραφινέλαιου (προϊόν πετρελαίου). Η σιλικόνη χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά προσώπου και μαλλιών γιατί αφήνει μια βελούδινη υφή.

Τι προκαλούν: δεν αφήνει το δέρμα και τα μαλλιά να “αναπνεύσουν”, καθώς κολλά στο δέρμα και τα μαλλιά. Προκαλεί ερεθισμούς, φράσσει τους πόρους, συσσωρεύεται στο συκώτι και τους λεμφαδένες και σχετίζεται με καρκινογένεση.

2.2.13. Συνθετικά αρώματα

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Fragrance
- Aroma
- Parfum

Που χρησιμοποιούνται: περιέχουν έως και 200 διαφορετικά συστατικά, το 95% των οποίων είναι παράγωγα πετρελαίου. Δεν υπάρχει τρόπος να ξέρουμε ποια είναι αυτά τα συστατικά καθώς στα συστατικά του προϊόντος αναγράφεται απλά Parfum, Aroma, Fragrance (άρωμα). Τα βρίσκουμε σε όλα σχεδόν τα καλλυντικά.

Τι προκαλούν: πονοκεφάλους, εξανθήματα, κνησμός, κοκκινίλες, βήχα, άσθμα, τάσεις για εμετό, ενώ επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα, ακόμη και στην ορμονική ισορροπία του οργανισμού. Πολλά από αυτά θεωρούνται καρκινογόνα.

2.2.14. Συνθετικά χρώματα

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε F&DC (ή D&C)

Που χρησιμοποιούνται: τα βρίσκουμε σε όλα τα καλλυντικά που χρωματίζουν, όπως προϊόντα μακιγιάζ και βαφές μαλλιών.

Τι προκαλούν: άσθμα, πονοκεφάλους, ναυτία, αίσθημα κόπωσης, δερματοπάθειες, ενώ έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση καρκίνου.

2.2.15. Ταλκ

Το γνωστό σε όλους μας τάλκ. Επειδή όμως το βρίσκουμε και σε άλλα καλλυντικά, θα το βρούμε στην ετικέτα ενός προϊόντος ως

- Talc
- Galite
- Asbestine
- Beaver White 200

Είναι ένυδρος πυριτικός εστέρας του μαγνησίου που συχνά όμως περιέχει αλουμίνιο και αμίαντο, δυο πολύ τοξικά συστατικά.

Που χρησιμοποιούνται: εκτός από το γνωστό μας τάλκ, χρησιμοποιείται και σε αποσμητικά και προϊόντα μακιγιάζ.

Τι προκαλούν: μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς στο δέρμα, αναπνευστικά προβλήματα, ενώ έχει συνδεθεί με διαταραχές στο αναπαραγωγικό σύστημα, αλλά και εμφάνιση διαφόρων ειδών καρκίνου.

2.2.16. Τολουένιο

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Toluene
- Toluol
- Benzene Methyl
- Methane Phenyl
- Methacide

Που χρησιμοποιούνται: χρησιμοποιείται ως διαλύτης χρώματος και αντιοξειδωτικό σε βερνίκια νυχιών.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Τι προκαλούν: ερεθισμούς στο δέρμα και τα μάτια, επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα και προκαλεί πονοκεφάλους, αίσθημα κόπωσης, ζαλάδα. Επίσης, έχει συνδεθεί με διαταραχές στο αναπαραγωγικό σύστημα.

2.2.17. Triclosan

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Trichloro-Hydroxy Diphenylether
- Dichlorophenoxy
- Irgasan

Που χρησιμοποιούνται: το βρίσκουμε ως συντηρητικό και αντιβακτηριδιακό σε οδοντόκρεμες, αποσμητικά και σαπούνια.

Τι προκαλούν: αλλεργίες στο δέρμα και τα μάτια, καθώς αλλάζει τη βακτηριδιακή χλωρίδα στο δέρμα και τους βλεννογόνους, διαταράσσει τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος, προκαλεί ενδοκρινολογικές διαταραχές (διαταραχή στην παραγωγή ανδρογόνων και οιστρογόνων).

2.2.18. Υροκυνίνη

Στην ετικέτα θα διαβάσουμε

- Hydroquinone
- Benzenediol
- Dihydroxybenzene
- Hydroxyphenol
- dioxybenzene

Που χρησιμοποιούνται: έχει ισχυρές λευκαντικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται σε καλλυντικά που απαλύνουν και θεραπεύουν τις δυσχρωμίες του δέρματος, αλλά και σε βαφές μαλλιών και αρώματα.

Τι προκαλούν: πάρα πολύ τοξική. Προκαλεί ερύθημα και απολέπιση, αλλεργική δερματίτιδα, ερεθιστική δερματίτιδα από επαφή, εκτεταμένο τοπικό αποχρωματισμό του δέρματος, ερεθισμό στα μάτια και στο αναπνευστικό σύστημα, διαταραχές στο κεντρικό νευρικό σύστημα, ενώ θεωρείται ύποπτη για μεταλλάξεις, στο DNA και εμφάνιση καρκίνου στο συκώτι και το στομάχι.

2.2.19. Φθαλικές ενώσεις

Στην ετικέτα του προϊόντος ίσως θα διαβάσουμε

- Phthalate
- Dibutyl Phthalate (DBP)
- Diethylhexyl Phthalate (DEHP)
- Agidol
- Antioxidant (4, 4K,29,30, KB)
- Benzenedicarboxylic Acid

Όμως επειδή αποτελούν και συστατικό των συνθετικών αρωμάτων (fragrances), μπορεί να μην αναγράφονται στην ετικέτα των καλλυντικών, αλλά όταν ένα προϊόν περιέχει συνθετικό άρωμα, σημαίνει ότι περιέχει και φθαλικές ενώσεις.

Που χρησιμοποιούνται: εκτός από τα συνθετικά αρώματα (fragrances), χρησιμοποιούνται κυρίως σε βερνίκια και σκληρυντικά νυχιών, σαμπουάν, μαλακτικά, λοσιόν, αποσμητικά και αντιηλιακά.

Τι προκαλούν: έχουν συνδεθεί με σοβαρές διαταραχές στο ενδοκρινολογικό και αναπαραγωγικό σύστημα ανδρών και γυναικών, με υπογονιμότητα και την εμφάνιση καρκίνου του μαστού στις γυναίκες.

2.2.20. Φορμαλδεΐδη

Στην ετικέτα ενός προϊόντος θα διαβάσουμε

- Formaldehyde
- Formalin
- Formic aldehyde
- Methaldehyde
- Methanol
- Methyl aldehyde
- Oxomethane
- Oxymethylene

Επίσης αν διαβάσουμε Quaternium-15, Dimethyl-dimethyl (DMDM) Hydantoin, Imidazolidinyl Urea, Diazolidinyl Urea, Sodium hydroxymethylglycinate, να συνδέσουμε αυτά τα συστατικά με την φορμαλδεΐδη, γιατί είναι χημικά συστατικά που απελευθερώνουν φορμαλδεΐδη στον οργανισμό μας.

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Που χρησιμοποιούνται: χρησιμοποιείται ως συντηρητικό, καθώς εμποδίζει την ανάπτυξη μικροβίων, σε πολλά προϊόντα : σαμπουάν, αφρόλουτρα, βερνίκια νυχιών, κόλλα για τα νύχια και τις βλεφαρίδες, παιδικά σαπουνία και conditioner.

Τι προκαλούν: πολύ τοξική ουσία, καθώς συνδέεται με δερματικούς ερεθισμούς, δερματίτιδες και την εμφάνιση καρκίνου και λευχαιμίας.

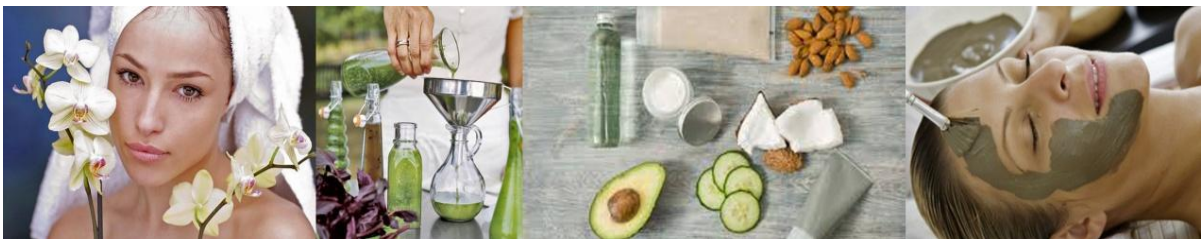
Όλα τα παραπάνω ήταν μερικά από τα πιο γνωστά και επικίνδυνα χημικά συστατικά που περιέχονται στα καλλυντικά προϊόντα. Υπάρχουν πολλά ακόμη που είτε δεν χρησιμοποιούνται τόσο συχνά είτε δεν έχει ακόμη διευκρινιστεί επακριβώς ο βλαπτικός τους ρόλος.

Αν λοιπόν, θέλουμε να αποφύγουμε αυτές τις ουσίες πρέπει να συνηθίσουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες όλων των προϊόντων που χρησιμοποιούμε, για να ξέρουμε τι ακριβώς περιέχουν και τι είδους συστατικά πρόκειται να βάλουμε στον οργανισμό μας.¹⁴⁷

¹⁴⁷ www.hallgold.com, www.eoo.gr

ΜΕΡΟΣ Ε΄

“ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ”



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

“Συνταγές κατά της ακμής – προβληματικού δέρματος”

1.1. Λοσιόν για ήπια ακμή

Υλικά:

20 ml χυμό aloe vera
10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας
4 σταγόνες αιθέριο έλαιο από Tea tree
4 σταγόνες βιταμίνη A
4 σταγόνες βιταμίνη E

Παρασκευή: Τοποθετείστε το χυμό aloe vera σε ένα σκούρο, αποστειρωμένο μπουκαλάκι τύπου σπρέι και προσθέστε τα αιθέρια έλαια και τέλος τις βιταμίνες.

Χρήση: Η λοσιόν αυτή ενυδατώνει και ανακουφίζει την επιδερμίδα και μπορείτε να τη χρησιμοποιείτε 2 φορές την ημέρα, αφού πρώτα ανακινήσετε το μπουκάλι καλά. Ένα ψέκασμα σε κάθε μεριά του προσώπου είναι αρκετό, με αυτό τον τρόπο δεν έρχεται σε επαφή με την προβληματική περιοχή, τίποτα άλλο παρά μόνο η λοσιόν σας.

Αφήστε το να στεγνώσει και βάλτε μια κρέμα.

1.2. Μάσκα κατά της ακμής

Υλικά:

1 κ.γ. μαγειρική σόδα
1 κ.γ. αλεύρι ολικής αλέσεως
½ κ.γ. μέλι
1 πρέζα αλάτι
1-2 κ.γ. δυνατό αφέψημα θυμαριού

Παρασκευή: Φτιάξτε το αφέψημα ρίχνοντας σε 1 κούπα καυτό νερό σε 3 κ.γ. θυμάρι. Αφήστε το μερικές ώρες και μετά το σουρώνετε.

Σε ένα μπολ ανακατέψτε τη σόδα, το αλεύρι το αλάτι, μετά προσθέστε λίγο - λιγο το αφέψημα του θυμαριού, ώστε να γίνει ένας πηχτός χυλός. Τέλος προσθέστε το μέλι.

Χρήση: Απλώστε το μείγμα σε καθαρό πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή των

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

ματιών και ξαπλώστε για 10-15 λεπτά περιμένοντας να στεγνώσει ελαφρώς. Καθαρίστε το πρόσωπό σας πλένοντάς το με άφθονο χλιαρό νερό και μετά με κρύο, βάζοντας μια κρέμα ή αρωματικό λαδάκι που περιέχει αιθέριο έλαιο θυμάρι. Χρησιμοποιείτε την 1-2 φορές την εβδομάδα.

Tips

Το αφέψημα θυμαριού είναι μια ιδανική λοσιόν για λιπαρά δέρματα καθώς και για όσους έχουν ακμή. Μπορείτε να απλώσετε ή καλύτερα να ψεκάσετε σε καθαρό δέρμα λίγη λοσιόν, αφήνοντας την να στεγνώσει. Αν βιάζεστε, ταμπονάρετε ελαφρώς το πρόσωπό σας με ένα χαρτομάντιλο. Μπορείτε να την χρησιμοποιείτε πρωί – βράδυ. Διατηρείται στο ψυγείο.

1.3. Λάδι για την επούλωση του δέρματος

Υλικά:

30 ml λάδι ιπποφαές
30 ml λάδι νυχτολούλουδο
7 σταγόνες αιθέριο έλαιο ελίχρυσος
3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα ή φασκόμηλο ή δεντρολίβανο ή τσαγιόδεντρο
2 σταγόνες γεράνι
1 ml βιταμίνη E
2 κάψουλες ιχθυέλαιο

Παρασκευή : Μουσκέψτε για λίγο σε νερό τις κάψουλες με το μουρουνέλαιο και τη βιταμίνη, ώστε να μπορέσετε να τις αδειάσετε εύκολα.

Σε ένα σκούρο, αποστειρωμένο μπουκαλάκι, τοποθετήστε όλα τα υλικά και ανακατέψτε καλά.

Χρήση :Απλώστε μικρή ποσότητα από το λάδι πάνω στην πάσχουσα περιοχή και κάντε απαλό μασάζ μέχρι να απορροφηθεί.

1.4. Ενυδατική κρέμα για λιπαρό δέρμα

Υλικά:

50 ml λάδι αβοκάντο
1 ασπράδι αυγού (προτιμήστε βιολογικό)
1/2 κ.γ. αλάτι
1 κ.γ. λεμόνι
1 κ.γ. ξύδι
1/2 κ.γ. σκόνη λεκιθίνη
Μπλέντερ ή ράβδος

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Παρασκευή: Βάλτε σε ένα σκεύος το λεμόνι, το ξύδι και την λεκιθίνη και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το ασπράδι και τα γυρίστε με το μείξερ μια φορά για να ανακατευτούν λίγο. Σε σταθερή και δυνατή ταχύτητα (γιατί έτσι δεν υπάρχει περίπτωση να κόψει η κρέμα), αρχίστε να ρίχνετε το λάδι λίγο-λίγο, αλλά συνεχόμενα. Η κρέμα θα αρχίσει να πήζει. Όσο πιο πολύ λάδι βάζετε, τόσο πιο πηχτή θα γίνεται και επειδή είναι για λιπαρές επιδερμίδες, δεν είναι ανάγκη να γίνει πολύ πηχτή. Την τοποθετούμε σε ένα αποστειρωμένο βαζάκι και την αποθηκεύουμε στο ψυγείο. Διατηρείται περίπου 15 -17 ημέρες.

Χρήση : Πάρτε μια μικρή ποσότητα και απλώστε την σε καθαρό πρόσωπό σας, κάνοντας απαλό μασάζ, μέχρι να απορροφηθεί, τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Επειδή η διάρκεια ζωής της είναι πολύ μικρή, να ξέρετε ότι αυτή την κρέμα, όπως και την Ενυδατική κρέμα προσώπου, μπορείτε να τις βάλετε και στο σώμα. Έτσι την καταναλώνετε πριν χαλάσει, ενυδατώνοντας και τρέφοντας το δέρμα του σώματος με ένα εξ ίσου καλό προϊόν.

1.5. Λάδι για σημάδια και ουλές

Υλικά:

- 8 κ.σ. βαλσαμέλαιο
- 2 κάψουλες μουρουνέλαιο ή Fish Oil
- 5 κάψουλες βιταμίνης E
- 7 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα
- 7 σταγόνες αιθέριο έλαιο λιβάνι

Παρασκευή: Βάλτε τις κάψουλες σε λίγο χλιαρό νερό και αφήστε τις να μουλιάσουν για 1-2 λεπτά.

Στο μεταξύ αποστειρώστε ένα μικρό, σκούρο, γυάλινο μπουκαλάκι των 50 ml (αν είναι με δοσομετρητή, θα σας διευκολύνει στη χρήση), ρίχνοντας καυτό νερό και μετά λίγο καθαρό οινόπνευμα, αφήνοντας το ανάποδα να στεγνώσει σε καθαρή πετσέτα.

Τρυπήστε τις κάψουλες και ρίξτε το περιεχόμενο τους στο μπουκάλι. Προσθέστε το βαλσαμέλαιο και στο τέλος τη λεβάντα, για τις πολύτιμες ιδιότητες και το άρωμα της που θα καλύψει τη μυρωδιά του ιχθυέλαιου και το λιβάνι. Ανακινείτε καλά όπως και κάθε φορά πριν την χρήση του.

Χρήση: Απλώστε το λαδάκι στις ουλές κάνοντας ένα ελαφρύ μασάζ, μέχρι να απορροφηθεί.

Το λαδάκι μπορείτε να το χρησιμοποιείτε βράδυ και πρωί. Αν το χρησιμοποιήσετε πρωινές ώρες, βάλτε απαραίτητως μετά μια αντηλιακή κρέμα στα σημεία που είναι εκτεθειμένα στον ήλιο.

1.6. Βρώμη για μεταξένιο δέρμα

Χρησιμοποιείται ως συστατικό σε πολλές συνταγές καλλυντικών γιατί έχει αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργική δράση, περισσότερο από τα υπόλοιπα δημητριακά ολικής άλεσης. Επίσης μειώνει τη φαγούρα, καθαρίζει και θρέφει σε βάθος αφήνοντας ένα δέρμα λείο και απαλό σαν μετάξι.

Υλικά:

5 κ. σ. αλεσμένο και κοσκινισμένο αλεύρι βρώμης

1 κ.σ. μέλι.

1/4 κ.γ ή 2 κάψουλες βιταμίνης E

1 περίπου φλιτζάνι χλιαρό νερό

Παρασκευή: Ανακατέψτε κατά αρχάς το μέλι με τη βιταμίνη, μετά προσθέστε το αλεύρι και τέλος το νερό λίγο - λίγο ώστε να σχηματιστεί μια σφικτή ζύμη.

Χρήση: Μπέστε στο ντους και βρέξτε καλά το πρόσωπο και το σώμα σας.

Πάρτε λίγη από τη ζύμη και τρίψτε κυκλικά την υγρή επιδερμίδα σας κάνοντας ένα μασάζ ώσπου να σχηματιστεί πάνω της ένα παχύ γάλα.

Πλυθείτε με σκέτο νερό, σκουπιστείτε ελαφρά βάζοντας ενυδατική κρέμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

“Συνταγές για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας”

2.1. Λάδι κατά της κυτταρίτιδας

Το λάδι κισσού με γκρέιπφρουτ και κανέλα μαζί με το καθημερινό ολιγόλεπτο μασάζ βοηθούν το σώμα να αποβάλλει τις τοξίνες, καταπολεμούν το λίπος και την κατακράτηση υγρών, συσφίγγουν και τονώνουν την επιδερμίδα.

Υλικά:

50 ml λάδι κισσού

50 ml βαλασμέλαιο ή ελαιόλαδο

15 σταγόνες αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ - Citrus paradisi,

15 σταγόνες αιθέριο έλαιο κανέλα - Cinnamomum zeylanicum,

2 κάψουλες βιταμίνη E

Παρασκευή: Βάλτε σε ένα αποστειρωμένο σκούρο μπουκάλι πρώτα τα λάδια και μετά προσθέστε τα αιθέρια. Τέλος ρίξτε και τις βιταμίνες, αφού πρώτα τις μουςκέψτε τις βιταμίνες σε λίγο χλιαρό νερό για 1 - 2 λεπτά. Κλείστε το μπουκάλι και ανακινήστε καλά.

Χρήση: Ο καλύτερος τρόπος για να το χρησιμοποιήσετε είναι μετά από το ντους σας, αφού έχετε τρίψει καλά το σώμα σας και έχουν αποβληθεί τα νεκρά κύτταρα και ανοίξει οι πόροι του δέρματος.

Απλώστε λίγο λάδι στις περιοχές που θέλετε, κάνοντας μασάζ από κάτω προς τα πάνω, μέχρι να απορροφηθεί, χωρίς να κακοποιήσει το δέρμα σας.

2.2. Λάδι για μασάζ κατά της κυτταρίτιδας

Υλικά:

Αμυγδαλέλαιο (30 ml)

Έλαιο jojoba

Καροτέλαιο

Αιθέριο έλαιο μάραθου

Αιθέριο έλαιο λεμονιού

Αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ

Παρασκευή: 2 κουταλιές της σούπας αμυγδαλέλαιο (30 ml), ½ κουταλάκι του γλυκού έλαιο jojoba, ½ κουταλάκι του γλυκού καροτέλαιο, 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο μάραθου 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού, 12 σταγόνες αιθέριο έλαιο

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

γκρέιπφρουτ. Ανακινούμε πολύ καλά όλα τα υλικά σε ένα σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκαλάκι και βάζοντας πολύ μικρή ποσότητα στα επίμαχα με κυτταρίτιδα σημεία και κάνουμε μασάζ με κυκλικές κινήσεις για περίπου 10 λεπτά στο κάθε σημείο. Τέλος ξεπλένουμε με ζεστό νερό και μετά με κρύο.

2.3. Μάσκα κατά της κυτταρίτιδας:

Υλικά:

Λεμόνι
Μέλι
Αλάτι

Παρασκευή: 1/2 λεμόνι, 5 κουταλιές του γλυκού μέλι, 2 κουταλιές του γλυκού αλάτι, διάφανη μεμβράνη. Στύβουμε το λεμόνι και ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ.

Απλώνουμε το μείγμα στις περιοχές με πρόβλημα κυτταρίτιδας κάνοντας ελαφρύ μασάζ και τύλιξε με διάφανη μεμβράνη αφήνοντας το υλικό να δράσει για 15-20 λεπτά. Ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

Μπορούμε να κάνουμε αυτή τη μάσκα δύο φορές την εβδομάδα. Η μάσκα αυτή μειώνει την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος ενώ αφήνει το δέρμα λαμπερό, ενυδατωμένο και απαλό.

2.4. Λάδι κατά της κυτταρίτιδας:

Υλικά:

Βούτυρο κακάο
Κερί μέλισσας
Αμυγδαλέλαιο
Αιθέρια έλαια λεμονιού
Αιθέρια έλαια juniper (κέδρου)

Παρασκευή:

Μισή κούπα βούτυρο κακάο, μισή κούπα κερί μέλισσας. Τα βράζουμε σιγά σιγά σε μπεν μαρί ή στο φούρνο μικροκυμάτων για να λιώσουν. Βάζουμε μετά 3 κουταλιές της σούπας αμυγδαλέλαιο, 10 σταγόνες αιθέρια έλαια λεμονιού και 15 σταγόνες αιθέρια έλαια juniper (κέδρου).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

“Συνταγές για τις ραγάδες και την φροντίδα του στήθους”

3.1. Καταπολέμηση των δερματικών ραγάδων

Υλικά:

10 ml πρόπολη
35 ml ορό ή ανθόνερο ή αποσταγμένο νερό
15 ml ελαιόλαδο
30 ml καστορέλαιο
25 gr βούτυρο κακάο
25 gr φυσικό κερί μέλισσας
2 βιταμίνες E

Παρασκευή: Ζεσταίνετε σε μπεν μαρί και χαμηλή θερμοκρασία το κερί μέλισσας με το βούτυρο, μέχρι να λιώσουν.

Προσθέστε το ελαιόλαδο και το καστορέλαιο ανακατεύοντας καλά με τη βοήθεια ενός μίξερ.

Βγάλτε το μείγμα από το μπεν μαρί (bain-marie) και αμέσως προσθέστε την πρόπολη μαζί με τον ορό ανακατεύοντας συνεχώς.

Αφήστε τη κρέμα να γίνει χλιαρή και προσθέστε τις βιταμίνες, τις οποίες έχετε πρώτα μουσκέψει σε χλιαρό νερό για 1-2 λεπτά, ώστε να τις αδειάσετε εύκολα και ξαναανακατέψτε καλά.

Αδειάστε τη κρέμα σε σκούρο, αποστειρωμένο βαζάκι. Αφήστε τη να κρυώσει. Διατηρείται για 3-4 μήνες.

Χρήση: Απλώστε 3 φορές την ημέρα μια μικρή δόση κρέμας σε καθαρό δέρμα, κάνοντας απαλό μασάζ, μέχρι να απορροφηθεί.

3.2. Κρέμα σύσφιξης στήθους

Υλικά:

1/2 της δοσομετρικής κούπας βούτυρο κακό
4 κ.σ. ελαιόλαδο
15 κάψουλες βιταμίνης E

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Παρασκευή: Σε μπεν μαρί (σε χαμηλή θερμοκρασία) λιώστε το βούτυρο κακάο με το λάδι, αναμιγνύοντας ανά τακτά διαστήματα.

Όταν λιώσει το βούτυρο κακάο αποσύρετε από το μπεν μαρί στο μείγμα και το αφήνετε να γίνει χλιαρό προς κρύο, προσθέτοντας τις βιταμίνες ανακατεύοντας καλά. Τοποθετήστε την κρέμα σε ένα αποστειρωμένο, σκούρο βαζάκι και το φυλάξτε την σε δροσερό μέρος.

Χρήση: Πρωί και βράδυ κάντε με την κρέμα ένα ελαφρύ κυκλικό μασάζ (ακολουθώντας την φορά των δεικτών του ρολογιού) σε στήθος και ντεκολτέ, ώσπου να απορροφηθεί η κρέμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

“Συνταγές κατά των δυσχρωμιών τις επιδερμίδας”

4.1. Λάδι για λεύκανση

Υλικά:

5 κ.σ. λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο
10 κάψουλες βιταμίνη E
10 στ. αιθέριο έλαιο λεμόνι

Παρασκευή:

Βάλτε τις κάψουλες της βιταμίνης E σε ελάχιστα χλιαρό νερό για 1 λεπτό να μαλακώσουν, γιατί έτσι αδειάζουν πανεύκολα.

Βάλτε το λάδι καρύδας σε ένα σκούρο μπουκαλάκι. Τρυπήστε τις κάψουλες και ρίξτε τες στο λάδι, ανακατεύοντας καλά.

Καθαρίστε καλά την περιοχή που έχετε το πρόβλημα και τοποθετήστε λίγο από το λευκαντικό λάδι κάνοντας ελαφρό μασάζ. Το αιθέριο λεμόνι λευκαίνει το δέρμα, ελέγχει την έκκριση σμήγματος και καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες.

4.2. Μάσκα κατά των πανάδων:

Υλικά:

1 λεμόνι
2 πορτοκάλι
3 μαύρη σταφίδα
4 μαϊντανό

Παρασκευή: Χυμό ενός λεμονιού, χυμό ενός πορτοκαλιού, 50 γρ. μαύρη σταφίδα, μία κουταλιά μαϊντανό. Πολτοποιούμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ.

Το μείγμα μας πρέπει να είναι μία παχύρρευστη κρέμα την οποία απλώνουμε στο καθαρό πρόσωπό μας.

Εδώ και χρόνια το λεμόνι θεωρείται ένα από τα φυσικά γιατρικά για τις πανάδες. Ο φρέσκος χυμός του έχει την ιδιότητα να λευκαίνει το δέρμα, να κοντρολάρει την έκκριση σμήγματος και χάρη στις βιταμίνες του να καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες τις τόσο καταστροφικές για την επιδερμίδα.

Την αφήνουμε δεκαπέντε λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό και στη συνέχεια ταμπονάρουμε τις πανάδες με φρέσκο χυμό λεμονιού που έχουμε εμποτίσει σε γάζα ή βαμβάκι.

4.3. Μάσκα κατά των πανάδων του προσώπου:

Υλικά:

1. Ραπανάκι
2. Λεμόνι

Παρασκευή:

Πολτοποιούμε το ραπανάκι και προσθέτουμε τον χυμό ενός λεμονιού κάνουμε μια παχύρρευστη μάσκα Την απλώνουμε και την αφήνουμε στο πρόσωπο μέχρι να στεγνώσει. Καθαρίζουμε με χλιαρό νερό.

Καλό θα ήταν σε συνταγές που περιέχουν λεμόνι μετά την απομάκρυνση του προϊόντος να γίνεται επάλειψη κάποιας ενυδατικής κρέμας η κάποιοι φυτικού λαδιού (ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο κτλ.) λαδιού.

4.4. Λοσιόν κατά των πανάδων:

Υλικά:

1. Έγχυμα τίλιου(φλαμούρι)
2. Μέλι
3. Λεμόνι
4. Μαϊντανό
5. Λάδι καρύδας

Παρασκευή: Μισό ποτήρι έγχυμα τίλιου, χυμό ενός λεμονιού, μία κουταλιά μέλι, μία κουταλιά μαϊντανό, 30 ml λάδι καρύδας.

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και στη συνέχεια τα σουρώνουμε και τοποθετούμε την λοσιόν κατά των δυσχρωμιών που έχουμε φτιάξει σε ένα μπουκλάκι με σκούρο γυαλί στο ψυγείο για μία εβδομάδα. Η λοσιόν αυτή μπορεί να χρησιμοποιείτε καθημερινά σε όλο το πρόσωπο.

Το λάδι καρύδας είναι ένα από τα ιδανικότερα και καταλληλότερα λάδι για το πρόσωπο.

Η καθημερινή χρήση του λάδι καρύδας θεραπεύει την επιδερμίδα από την ξηρότητα, ενυδατώνει το δέρμα, απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα από την εξωτερική επιφάνειά του και το αφήνει λείο, απαλό και λαμπερό, ενισχύει τον συνδετικό ιστό και του παρέχει αντοχή και ελαστικότητα, το προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζει τον σχηματισμό τους, αφαιρεί -με την καθημερινή χρήση-πανάδες, κοκκινίλες, λεκέδες του δέρματος, εκζέματα και συντελεί στην διαρκή βελτίωσή του.

4.5. Ενυδατική μάσκα κατά των πανάδων:

Υλικά:

1. Μέλι
2. Φύτρο σταριού

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

Παρασκευή: Αναμιγνύουμε μία μεγάλη κουταλιά μέλι με μία εξίσου μεγάλη κουταλιά φύτρο σταριού (το φύτρο σταριού είναι πλούσιο σε βιταμίνη E άκρως απαραίτητη για την επιδερμίδα μας) και απλώνουμε μία πλούσια ποσότητα στις πανάδες. Την αφήνουμε στο πρόσωπο για δεκαπέντε λεπτά και καθαρίζουμε πρώτα με χλιαρό νερό και κατόπιν με κρύο νερό.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Με το τέλος λοιπόν της εργασίας γίνεται κατανοητό ότι η έννοια της ολιστικής αντιμετώπισης της Αισθητικής είναι πολύ σπουδαία και σημαντική, καθώς ο ανθρώπινος οργανισμός χρήζει ολοκληρωμένης περιποίησης. Η τεχνολογία παραγωγής προϊόντων έχει εξελιχτεί σημαντικά και μπορεί να υποστηρίξει κάθε θεραπεία και ανάγκη για αισθητική φροντίδα. Το ανθρώπινο σώμα λόγω της πολυμορφικής του σύνθεσης έχει ανάγκη να υποστηριχθεί τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά! Η δύναμη της φύσης είναι πολύ σπουδαία και γοητευτική... Ο σωστός λοιπόν συνδυασμός πρώτων υλών κοσμητικών προϊόντων με την κατάλληλη κάθε φορά αισθητική θεραπεία, την ισορροπημένη διατροφή, και την άσκηση χαρίζει άρτια αποτελέσματα λάμψης και ευεξίας! Ας μην ξεχνάμε λοιπόν το πόσο σημαντικό είναι το σώμα μας και η φροντίδα του, ιδιαίτερα στους έντονους ρυθμούς που ζούμε σήμερα.. Αγαπήστε το σώμα σας.. φροντίστε το ολοκληρωμένα, και γεμίστε τη ζωή σας με αγάπη και ευεξία!

Βιβλιογραφία

Ελληνική

1. Λεονταρίδου Ι., Μέθοδοι αποτρίχωσης, Θεσσαλονίκη 2010
2. Χατζής Ι., Βασική Δερματολογία – Αφροδισιολογία, Τόμος Β', Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 1994
3. Πέπα Μ., Αισθητική προσώπου Ι, Τ.Ε.Ι., Θεσσαλονίκη 2002
4. Ιατρική και υγεία, Εκπαιδευτική Ελληνική εγκυκλοπαίδεια, Εκδοτική Αθηνών
5. Ηλίου Α., Σημειώσεις Δερματολογίας Ι, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης 2001
6. Δερβίσογλου Κ., Αισθητική προσώπου ΙΙΙ, Θεσσαλονίκη 2002
7. Εμμανουήλ Μ. Κακέπης, Σημειώσεις Δερματολογίας ΙΙ, Τ.Ε.Ι. Αθηνών
8. Γαλανού Ε, Ηλίου Α, Μαρκαντώνη – Ντουράκη Μ., Δερματολογία, Οργανισμός Εκδόσεως διδακτικών βιβλίων, 3η έκδοση, Αθήνα, 2004
9. Prof. Ronald Marks, ΑΚΜΗ υγεία και ζωή Εκδόσεις Ψυχογιός
10. Βαρσαμίδης Κ., Φυσιολογία του ανθρώπου, Θεσσαλονίκη 2001
11. Γούλα Μ., Ενδοκρινολογία, Θεσσαλονίκη 2005
12. Ζιώτη Γ., Ρέππας Κ., Φιλοπούλου Χ., Αισθητική προσώπου Ι, Οργανισμός Εκδόσεως διδακτικών βιβλίων, 2^η έκδοση, Αθήνα, 2003
13. Κεφαλά Β., Η θεραπευτική αντιμετώπιση της ακμής και η συμπτωματική αντιμετώπιση της ακμής από τον αισθητικό, Copyright 1999
14. Δούκας Χ., Κοσμητολογία Ι, Τ.Ε.Ι., Θεσσαλονίκη 1998
15. Βέγκος Α., Κοσμητολογία, Τ.Ε.Ι., Αθήνα, Copyright 2004

Ξένη

1. Jick SS, Kremers HM, Vastlakis-Scaramozza C. Isotretinoin use and risk of depression, psychotic symptoms, suicide and attempted suicide. Arch Dermatol 2000; 136: 1231-123

2. Weiss JS. Current options for the topical treatment of acne vulgaris. *Paediatr Dermatol* 1997; 14: 480-488
3. Webster GF Acne. *Curr Probl Dermatol* 1996; 8:237-268, Cotteril JA Benzoyl Peroxide, *Acta Derm Venereol (Stochh)* 60 (suppl 89): 57-63
4. Webster GF Acne. *Curr Probl Dermatol* 1996; 8:237-268
5. Peck GL, Olsen TG, Yoder FW et al. Prolonged remission of cystic and conglobate acne with 13-cis-retinoic acid. *N Engl J Med* 1979; 300:329-333
6. Carey BM, Parkin GJ, Cunliffe WJ et al. Skeletal toxicity with isotretinoin therapy: a clinical radiological evaluation. *Br J Dermatol* 1988; 119:609-614
7. Ross J, Snelling A, Carnegie E, et al. Antibiotic-resistant acne lessons from Europe. *Br J Dermatol* 2003; 148:467-78
8. Esterly NB, Koransky JS, Furey NL et al. Neutrophil chemotaxis in patients with acne receiving oral tetracycline therapy. *Arch Dermatol* 1984; 120: 1308-1313
9. Kligman D, Kligman AM. Salicylic acid as a peeling agent for the treatment of acne. *Cosmet Dermatol* 1997; 10: 44-47
10. Lemay A, Poulin Y. Oral contraceptives as anti-androgenic treatment of acne. *J Obstet Gynaecol Can.* 2002
11. P.G. Sator. Skin treatments and dermatological procedures to promote youthful skin. *Clin Interv Aging* 2006; 1(1): 51-6.
12. FW, Danby. Acne and diet *Ann Dermatol Venereol.* 2008
13. M. Wahlqvist F. *Fafphm Public health nutrition: from principles to practice.* Aust N Z J Public Health 2008
14. MacDonald, A. Forsyth. Nutritional deficiencies and the skin. *Clin Exp Dermatol* 2005; 30(4): 388-90
15. Manual acupuncture reduces hyperemesis gravidarum: a placebo-controlled, randomized, single-blind, crossover study. Carlsson CP, et.al., *J Pain Symptom Manage.* 2000

Αρθρογραφία

Ελληνική

1. Παναγιώτης Γρ. Κωστάκης, Γεώργιος Ζαραφωνίτης, (2002, Απρίλιος-Μάιος) 'Δερματοπάθειες και κύηση', info - derma, τεύχος 40
2. Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος, Κλινικός Διαιτολόγος- Αφροδισιολόγος, (2004), Πηγή: www.iatronet.gr
3. L.M. MEDENICA, (2005, Μάιος-Ιούνιος) 3ο Εαρινό συμπόσιο της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Δερματολογίας και Αφροδισιολογίας, 'Δερματοπάθειες της κύησης' info - derma, τεύχος 58
4. Μουστάτου Βασιλική, δερματολόγος-αφροδισιολόγος, (Σεπτέμβριος 2011) , Πηγή: www.iatronet.gr
5. Ομοιοπαθητική στην εγκυμοσύνη Γκικόντες Ευάγγελος Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος (2002, 20 Νοεμβρίου) Πηγη: www.iatronet.gr
6. Διατροφή και ακμή, Μαρίας-Χριστίνας Αλεξοπούλου, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, (2013, 23 Οκτωβρίου) Πηγή: www.iatronet.gr
7. Γεώργιος Μοσχώνης, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, (2010, Μάρτιος - Απρίλιος) Η σπουδαιότητα των ω3 λιπαρών στην εγκυμοσύνη και την υγεία του νεογέννητου, περιοδικό Ευεξία & Διατροφή. Τεύχος 42.
8. Χριστιάνα Μητσοπούλου, (2009, 16 Μαρτίου) Ακμή, Πηγή: www.iator.gr
9. Ζάγκλης Δημήτρης, Νευρολόγος, (2004, 10 Νοεμβρίου) Τι είναι η ολιστική και ολοκληρωμένη ιατρική, Πηγή : www.iatronet.gr
10. Θεραπεύοντας την ακμή με την δύναμη της ομοιοπαθητικής (2012-08-07) Πηγή: www.arthra.webnode.gr
11. Μπουκουβάλας Χρήστος, Θεραπευτής–Βελονιστής Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής και Κινέζικης Παραδοσιακής Ιατρικής. Πηγή: www.akadimia.gr
12. Ιωάννης Αναγνωστόπουλος(Copyright 2009) Ομοιοπαθητική, Πηγή: www.geopenny.org
13. Γερμανού Λίτσα, Μαία- ψυχοπροφηλάκτρια, (2001, 24 Μαρτίου) Αρωματοθεραπεία και εγκυμοσύνη Πηγή: www.care.gr
14. Κοσμητολογία και Ομοιοπαθητική (2013, 15 Ιουλίου) Πηγή: <http://ztsiouma.doc.gr>

Ξένα

1. Laura W. Smith (2013, 16Aug), Best Acne Medications & Treatments During Pregnancy. Πηγή: www.livestrong.com

Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη

2. Kay Ireland (2014, 17 Jan), How to avoid swelling when pregnant. Πηγή: <http://www.livestrong.com>
3. Joseph Alban MS, L.Ac. (licensed acupuncturist and diplomate in Oriental Medicine, Acupuncture and Acne, Πηγή: www.acufinder.com)
4. Naomi Rabinowitz MD, Dipl.Ac. Acupuncture and Pregnancy, Πηγή: www.acufinder.com
5. Doreen Corbey (2008, 18 June), Aromatherapy during pregnancy, Πηγή: www.thebeautybiz.com

ΠΗΓΕΣ

www.mybeautynet.gr
www.archive.is
www.fe-mail.gr
www.galinos.gr
www.iator.gr
www.mavroudis.gr
www.britishskinfoundation.org
www.ncbi.nlm.nih.gov
www.omorfamystika.gr
www.aristsigris.gr
www.your-health.gr
www.mybabysworld.gr
www.aesthetics-soo.blogspot.com
www.ivfforums.gr
www.genenutrition.gr
www.happyparenting.gr
www.holistic-greece.com
www.alternativeline.gr
www.nycacupuncture.com
www.integrativemedicine.gr
www.botanakaiygeia.blogspot.com
www.bioathens.com
www.botanologia.blogspot.gr
www.valsamo.gr
www.botanotherapia.blogspot.gr
www.giatrosofia.com
www.users.otenet.gr
www.votana-therapy.blogspot.gr
www.mothernaturegr.blogspot.gr

*Ολιστική αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην
ακμή και την εγκυμοσύνη*

www.aitheria-elea.blogspot.gr

www.ellinikabaharika.gr

www.agiakoumakis.com

www.el.wikipedia.org