

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

## **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

### ***ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ - ΜΑΣΚΕΣ - ΛΑΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ***

ΚΑΚΑΒΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Η αισθητική είναι η επιστήμη που ασχολείται με την εξωτερική εμφάνιση του ανθρώπινου δέρματος με σκοπό τη πρόληψη, τη διατήρηση και τη βελτίωση της καλής υγείας και της εμφάνισης προσώπου και σώματος. Οι περιποιήσεις που προσφέρονται στο άτομο έχουν ως αποτέλεσμα τον καλλωπισμό του και την βελτίωση της ψυχολογικής του κατάστασης.

Τα μέσα που χρησιμοποιούνται ώστε να επιτευχθεί το αποτέλεσμα είναι καλλυντικά σκευάσματα και μηχανήματα. Η ιστορία των καλλυντικών είναι πολύ παλιά, στην εποχή των Φαραώ βρέθηκαν στους τάφους τους καλλυντικά σκευάσματα. Στην αρχαία Ελλάδα η καλλιέργεια της αισθητικής έφτασε στο κατακόρυφο και θεωρείτο σαν δημόσια και θρησκευτική ανάγκη. Οι άνδρες χρησιμοποιούσαν διάφορες αλοιφές, αλείφονταν με αρωματισμένα μύρα, μέντα και θυμάρι λάδια. Περίφημοι γιατροί σαν τον Ιπποκράτη πειραματίστηκαν με συνταγές για ομορφιά όπως κατά των ρυτίδων κ.α.

Είναι φυσική η επιθυμία να διατηρήσουμε υγιή και σφιχτή επιδερμίδα και να την προστατεύσουμε από την πρόωρη γήρανση και από διάφορες παθήσεις. Για να έχουμε όμως τα επιθυμητά αποτελέσματα θα πρέπει να φροντίζουμε καθημερινά το πρόσωπο και να εφαρμόσουμε την κατάλληλη περιποίηση για κάθε άτομο σύμφωνα με το τύπο δέρματος του, την ηλικία του, την κατάσταση της υγείας του, τις συνθήκες εργασίας και την εποχή. Η καλύτερη περιποίηση είναι η πρόληψη, φροντίζοντας το δέρμα μας έχουμε καλύτερα αποτελέσματα.

Η αισθητική δεν αφορά μόνο την εικόνα μας αλλά και τη ψυχή μας γι' αυτό αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας και είναι παράγοντας για καλύτερη ποιότητα ζωής.

Ο αισθητικός θα πρέπει να κατέχει γνώσεις για την ανατομία και τη φυσιολογία του δέρματος οι οποίες είναι απαραίτητες για τη κατανόηση της λειτουργίας του.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## 1. ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος του ανθρώπου, το οποίο περιβάλλει την επιφάνεια του σώματος σαν μία ελαστική μεμβράνη. Το δέρμα διαθέτει πολλαπλές λειτουργίες όπως: θερμορύθμιση, προστασία από το εξωτερικό περιβάλλον, αδιαπερατότητα έναντι του νερού και διατηρεί σταθερό το ισοζύγιο των υγρών του σώματος. Επίσης, εμποδίζει την είσοδο παθογόνων μικροοργανισμών στον οργανισμό, ενώ παράλληλα διαθέτει και υποδοχείς για διάφορες αισθήσεις. Αντιπροσωπεύει το 7% του σωματικού βάρους στον ενήλικα και η επιφάνειά του καλύπτει δύο τετραγωνικά μέτρα περίπου.

Παρατηρούνται πολλές αλλαγές στην υφή και τη σύσταση του δέρματος κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Τη στιγμή της γέννησης του το παιδί, εγκαταλείπει το ζεστό και υγρό περιβάλλον και αναγκάζεται να μεταβάλλει την υφή του δέρματος από υγρή σε ξερή και λεπιδώδη, διότι έρχεται με πολλή πίεση και βίαιους χειρισμούς στο ατμοσφαιρικό περιβάλλον. Αλλαγές συμβαίνουν στην εφηβεία όταν οι σμηγματογόνοι αδένες μεγαλώνουν με την επίδραση των σεξουαλικών ορμονών, δημιουργώντας το κατάλληλο έδαφος για την εμφάνιση της ακμής. Μεγάλες αλλαγές συμβαίνουν επίσης στις γυναίκες με έμμηνο ρύση, όταν λαμβάνουν αντισυλληπτικών και στην εγκυμοσύνη. Τα τελευταία χρόνια της ζωής μας παρουσιάζονται σημεία γηράσκησης στο δέρμα, από τα οποία μερικά είναι αναπόφευκτα ενώ άλλα μπορούν να ελεγχθούν.

### Ανατομία του δέρματος

Το δέρμα είναι το όργανο που περιβάλλει το σώμα και μεταπίπτει σε βλεννογόνο όπου υπάρχει κοιλότητα όπως το στόμα, μύτη, μάτια, πρωκτό, γεννητικά όργανα. Η επιφάνεια του είναι ανώμαλη και καλύπτεται από τρίχες ή χνούδι με εξαίρεση τις παλάμες, πέλματα, κλειτορίδα, τα μικρά χείλη του αιδοίου και το πέος. Το πάχος του δέρματος ποικίλλει ανάλογα με το φύλλο, την ηλικία και

την περιοχή, π.χ. στα βλέφαρα 0,25 χιλιοστά, στη ράχη 2,5 χιλιοστά. Το χρώμα του δέρματος διαφοροποιείται ανάλογα με την φυλή, την ηλικία, το φύλλο, την ατομική περιοχή του σώματος, τον τρόπο διαβίωσης και το επάγγελμα. Το χρώμα του δέρματος εξαρτάται από την αιμάτωση και την εναπόθεση χρωστικής στη βασική στιβάδα.

Στην επιφάνεια του δέρματος διακρίνουμε:

α) τους πόρους, πρόκειται για τα στόμια των εκφορητικών πόρων των αδένων του δέρματος.

β) τις δερματικές ακρολοφίες και τις αύλακες των παλαμών και των πελμάτων.

γ) τις πτυχές του δέρματος, που είναι δύο ειδών: οι μεγάλες πτυχές γύρω από τις αρθρώσεις και οι μικρές πτυχές που λέγονται και γραμμές του Langer.

## **Εμβρυολογία δέρματος**

Από εμβρυϊκής άποψης το δέρμα προέρχεται από το έξω και μέσω βλαστικό δέρμα. Από το έξω βλαστικό δέρμα προέρχονται η επιδερμίδα και τα εξαρτήματα του δέρματος (σμηγματογόνοι ιδρωτοποιοί αδένες, τρίχες και νύχια). Η διάπλασή τους αρχίζει τον 2 εμβρυϊκό μήνα και τελειώνει τον 7 οπότε παίρνουν τη μορφή ενήλικου. Από το μέσο βλαστικό δέρμα προέρχονται το χόριο και το υπόδερμα και η διάπλασή τους αρχίζει τον 3 εμβρυϊκό μήνα. Το υποδόριο λίπος αρχίζει σταδιακά να αναπτύσσεται από τον 4 εμβρυϊκό μήνα. Η εναπόθεση μελανίνης στο χόριο αρχίζει τον 4 μήνα της κύησης στους θύλακες των τριχών και μετά επεκτείνεται στο υπόλοιπο δέρμα.

## **Ιστολογία του δέρματος**

Το δέρμα αποτελείται από τρία στρώματα:

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

## ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Η επιδερμίδα είναι ο τελειότερος τύπος πολύστιβου πλακώδους επιθηλίου. Στερείται αιμοφόρων αγγείων και τρέφεται από τα αγγεία του χορίου δια διαπιδύσεως της λέμφου. Η επιδερμίδα συνδέεται στερεά με το χόριο. Η επιδερμίδα αποτελείται από 4 στιβάδες, από το βάθος προς την επιφάνεια:

α. Βασική ή μητρική στιβάδα είναι η βαθύτερη από τις στιβάδες της επιδερμίδας, αποτελείται από ένα στίχο επιθηλιακών κυττάρων ορθογώνιου σχήματος, τα οποία διατάσσονται το ένα δίπλα στο άλλο και τα οποία συνδέονται μεταξύ τους με τονοϊνίδια που σχηματίζουν τα δεσμοσώματα. Τα κύτταρα της βασικής στιβάδας διαιρούνται, πολλαπλασιάζονται και ανεβαίνουν προς την επιφάνεια με σκοπό τελικά να σχηματίσουν την κερατίνη στιβάδας. Τέλος, η βασική στιβάδα λέγεται και μητρική διότι όλες οι υπερκείμενες στιβάδες του δέρματος παράγονται από τα κύτταρα της.

β. Ακανθωτή ή μαλπιγιανή στιβάδα βρίσκεται πάνω από τη βασική στιβάδα, αποτελείται από πολλές σειρές κυττάρων (4 έως 15), τα οποία όσο ανεβαίνουν την επιφάνεια του δέρματος σχηματίζουν την κοκκώδη στιβάδα. Τα κύτταρα συνδέονται μεταξύ τους με δεσμοσώματα, αλλά αφήνουν μεταξύ τους χώρο (μεσοκυττάριος χώρος στον οποίο κυκλοφορεί η λέμφος προκειμένου να διατρέφονται τα κύτταρα της).

γ. Κοκκώδης στιβάδας αποτελείται από 1-4 σειρές κυττάρων. Η κοκκώδης στιβάδα χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση κοκκίων κερατοϋαλίνης στο κύτταρο της. Η κοκκώδη στιβάδα περιέχει επίσης λιπίδια τα οποία αποβάλλονται στο μεσοκυττάριο διάστημα και συμβάλλουν στη κυτταρική συνοχή.

δ. Κερατίνη στιβάδα αποτελείται από πολλές σειρές πεπλατυσμένων νεκρών κυττάρων και απύρηνων κυττάρων τα οποία περιέχουν μια ουσία που λέγεται κερατίνη. Η κερατίνη είναι πρωτεΐνη που έχει προστατευτικές ιδιότητες και είναι αδιάλυτη στο νερό. Τα κύτταρα της κερατίνης στιβάδας είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους σταθερά και δημιουργούν φραγμό προς το περιβάλλον με αποτέλεσμα το δέρμα να έχει μια σημαντική ιδιότητα, την

αδιαπερατότητα. Επίσης, με το τρόπο που είναι συνδεδεμένα τα κύτταρα της κερατίνης στιβάδας, σχηματίζουν μια ευέλικτη μεμβράνη. Το κυτταρικό τμήμα της αποκολλάται συνεχώς με τη μορφή λεπιών. Η κερατίνη στιβάδα εξασφαλίζει τη διατήρηση των υγρών του σώματος με την εισροή του νερού στο δέρμα χάρις στις αποθηκεύσεις λιπιδίων που υπάρχουν μεταξύ των κυττάρων της. Το πάχος της κερατίνης στιβάδας διαφέρει στις διάφορες περιοχές του σώματος και είναι μεγαλύτερο στις παλάμες και τα πέλματα.

Στις παλάμες και στα πέλματα υπάρχει μια ακόμη στιβάδα, η διαυγής στιβάδα (λέγεται έτσι διότι δεν βάφεται με τις κοινές χρωστικές). Αποτελείται από αποπεπτατισμένα κύτταρα χωρίς πυρήνα γεμάτα με μία ουσία που λέγεται ελαιοειδίνη.

Η επιδερμίδα έχει 4 είδη κυττάρων :

1. Τα μελανοκύτταρα βρίσκονται μεταξύ των κυττάρων της βασικής στιβάδας, τα οποία είναι υπεύθυνα για την παραγωγή της μελανίνης. Τα κύτταρα είναι διαυγή και το πρωτόπλασμα κάνει ψευτοπόδια τα οποία εισέρχονται μεταξύ των κυττάρων της βασικής και ακανθωτής στιβάδας με αποτέλεσμα να εναποθέτουν τη μελανίνη πάνω από τα κύτταρα για να προστατεύουν τον οργανισμό από τις βλαβερές επιδράσεις των υπεριωδών ακτινών.

2. Τα κύτταρα του Merkel εξυπηρετούν την αισθητική λειτουργία του δέρματος και είναι άφθονα σε περιοχές μεγάλης ευαισθησίας.

3. Τα κύτταρα του Langerhans είναι δενδριτικά κύτταρα, βρίσκονται πάνω από τη βασική στιβάδα. Παράγονται από το μυελό των οστών και μεταφέρονται στο δέρμα με την κυκλοφορία του αίματος. Συμμετέχουν στην ανοσολογική λειτουργία και είναι υπεύθυνα για την αναγνώριση και παρουσίαση των αλλεργιογόνων στα λεμφοκύτταρα.

4. Τα κερατινοκύτταρα είναι κύτταρα που κατακλύζουν την επιδερμίδα. Αρχίζουν από τη βασική στιβάδα, όπου παρουσιάζουν τη μέγιστη μιτωτική δραστηριότητα. Το κυτταρόπλασμα των κερατινοκυττάρων περιέχει ριβοσώματα, μιτοχόνδρια και τονοϊνίδια δηλαδή πολυπεπτίδια που συμμετέχουν στη κατασκευή των

δεσμοσωμάτων, τα οποία συνδέουν τα κύτταρα της επιδερμίδας μεταξύ τους. Το κάθε κύτταρο κινείται προς τις εξωτερικές στιβάδες για να φτάσει τελικά στη κερατίνη στιβάδα.

Κερατινοποίηση λέγεται: Ο χρόνος διέλευσης που χρειάζεται το κύτταρο της βασικής στιβάδας να μετατραπεί σε κύτταρο της κερατίνης στιβάδας. Η κερατινοποίηση διαρκεί 29 ημέρες, ενώ για άλλα είναι 40-50 ημέρες.

### **Βασική μεμβράνη ή δερμοεπιδερμικός σύνδεσμος**

Η επιδερμίδα χωρίζεται από το χόριο από μια ομοιογενής οξεόφιλη μεμβράνη τη βασική μεμβράνη. Έχει σκοπό:

- την ανταλλαγή διαφόρων ουσιών μεταξύ επιδερμίδας και δέρματος
- τη στερεή σύνδεση μεταξύ της επιδερμίδας και του δέρματος.

### **ΧΟΡΙΟ Ή ΙΔΙΩΣ ΔΕΡΜΑ**

Το χόριο είναι δέρμα συνδετικού ιστού που υποστηρίζει και τρέφει την επιδερμίδα. Είναι πιο παχύ από την επιδερμίδα ανάλογα με την ανατομική θέση του σώματος. Βρίσκεται κάτω από την επιδερμίδα, με την οποία χωρίζεται με τη δερμοεπιδερμική μεμβράνη. Χωρίζεται σε δύο τμήματα το θηλώδες χόριο ή επιπολής και το δικτυωτό χόριο ή εν τω βάθει.

Το χόριο αποτελείται από:

#### **1) Ίνες**

Κολλαγόνοι ίνες οι οποίες εξασφαλίζουν τη δομική υποστήριξη του δέρματος. Οι κολλαγόνοι ίνες είναι πιο λεπτές και πιο χαλαρές στα πιο επιφανειακά στρώματα του χορίου, ενώ σε σχέση με τα βαθύτερα στρώματα του χορίου είναι παχύτερες και τραχύτερες. Οι ίνες του συνδετικού ιστού αποτελούνται από κολλαγόνο σε ποσοότητες 90%.

Ελαστικές ίνες εξασφαλίζουν την ελαστικότητα του δέρματος, είναι πιο λεπτές και λιγότερες από τις ίνες του κολλαγόνου. Οι ελαστικές ίνες συνδέονται στενά με το κολλαγόνο και παράγονται από τους ινοβλάστες.

## ΔΙΚΤΥΩΤΕΣ ΊΝΕΣ

### **2) Κύτταρα**

- 1) Ινοβλάστες
- 2) Πλασματοκύτταρα
- 3) Μαστοκύτταρα
- 4) Ιστιοκύτταρα
- 5) Σιτευτικά κύτταρα
- 6) Εωσινόφυλλα
- 7) Λεμφοκύτταρα.

### **3) Από βασική ή θεμέλιο ουσία**

Είναι προϊόν των ινοβλαστών και είναι υπεύθυνο σε μεγάλο ποσοστό, για τον όγκο του χορίου. Η βασική ουσία του χορίου είναι μια ουσία τύπου γέλης η οποία βρίσκεται σε στενή χημική σχέση με τις κολλαγόνες και ελαστικές ίνες. Περιέχει μεγάλες ποσότητες νερού και βλεννοπολυσακχαρίτες.

### **4) Από λεμφικά και αιμοφόρα αγγεία**

### **5) Από νεύρα**

### **6) Από γραμμωτές και λείες μυϊκές ίνες.**

## ΤΟ ΥΠΟΔΕΡΜΑ

Είναι η προς τα κάτω συνέχεια του χορίου, αποτελείται από δίκτυο συνδετικού ιστού το οποίο περιβάλλει τα λοβία του υποδόριου λίπους. Τα λοβία γεμίζουν από λιπώδη κύτταρα.

Το υποδόριο λίπος χωρίζει το χόριο από τους υποκείμενους μυς, τα οστά και τα άλλα όργανα. Μέσα στο υπόδερμα βρίσκονται αγγεία, νεύρα, ιδρωτοποιοί αδένες, τριχοσηγηματογόνοι θύλακες, νευρικές απολήξεις. Το υποδόριο λίπος απομονώνει, προστατεύει τους υποκείμενους ιστούς και λειτουργεί ως αποθήκη ενέργειας. Τέλος είναι υπεύθυνο για την εξωτερική εμφάνιση των ανθρώπων και την άσχημη ψυχολογία που δημιουργεί η αυξημένη τοπική συσσώρευση του και έχει μεγάλη σημασία για τη θερμορύθμιση.



## **ΝΕΥΡΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ**

Το δέρμα διαθέτει ένα πλούσιο νευρικό δίκτυο αισθητικών και αυτόνομων νεύρων που εκτελούν διαφορετικές λειτουργίες. Το αυτόνομο συμπαθητικό νευρικό σύστημα το οποίο προέρχεται από ένα προσαγωγού τύπου νευρικό τμήμα, το οποίο είναι υπεύθυνο για να ρυθμίζει τη λειτουργία των αγγείων του δέρματος, των εξαρτημάτων και των μυών του δέρματος.

Τα αισθητικά νεύρα, ένα νευρικό τμήμα απαγωγού τύπου, είναι υπεύθυνα για την αισθητικότητα του δέρματος την αίσθηση της αφής, της θερμοκρασίας, της πίεσης και της εν τω βάθει αισθητικότητας. Στο απαγωγό νευρικό τμήμα υπάρχουν τριών τύπων υποδοχείς: ελεύθερες νευρικές απολήξεις, νευρικές απολήξεις σε σχέση με τις τρίχες και νευρικές απολήξεις που έχουν τη μορφή κάψας.

## **ΑΓΓΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ**

Στο δέρμα υπάρχουν δύο κύρια αγγειακά πλέγματα (αρτηρίες, φλέβες), τα οποία επικοινωνούν μεταξύ τους με ενδιάμεσους αγγειακούς κλάδους.

- *Το εν τω βάθει αγγειακό πλέγμα* που εντοπίζεται στο όριο μεταξύ χορίου και υποδόριου λίπους και που τροφοδοτεί τους θυλάκους των τριχών και τους ιδρωτοποιούς αδένες.
- *Το επιπολής αγγειακό πλέγμα* που βρίσκεται στο επιφανειακό τμήμα του δικτυωτού χορίου και τροφοδοτεί το θηλώδες χόριο με ένα τριχοειδικό αγγειακό δίκτυο σαν αγκύλη. Κάθε αγγειακή αγκύλη αποτελείται από ένα φλεβικό τμήμα. Οι τριχοειδής αγκύλες αιματώνουν τις ανώτερες στιβάδες του χορίου και την επιδερμίδα.

## **ΑΔΕΝΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ**

### **Σμηγματογόνοι αδένες**

Οι σμηγματογόνοι αδένες είναι κυψελωειδείς αδένες. Αποτελούνται

από το αδενικό σώμα και τον εκφορητικό πόρο ο οποίος είναι βραχύς και φαρδύς και εκβάλλει στο θύλακο της τρίχας. Βρίσκονται σε όλη την επιφάνεια του δέρματος εκτός από τις παλάμες και τα πέλματα. Καλούνται ολοκρινείς αδένες διότι το προϊόν της έκκρισης απελευθερώνεται μαζί με τα υπολείμματα νεκρών κυττάρων. Οι σμηγματογόνοι αδένες αποτελούνται από μια στιβάδα αδιαφοροποίητων κυττάρων που επικάθονται πάνω στο βασικό υμένα. Τα κύτταρα αυτά πολλαπλασιάζονται γεμίζοντας τις αδενοκυψέλες και διαφοροποιούνται, με τους πυρήνες τους να συρρικνώνονται και το κυτταρόπλασμά τους να γεμίζει με σταγονίδια λίπους. Τελικά τα κύτταρα αυτά διαρύνονται και προϊόν της διεργασίας αυτής είναι το σμήγμα. Το σμήγμα το έκκριμα των σμηγματογόνων αδένων, περιέχει χοληστερόλη, εστέρες χοληστερόλης, σκουαλένιο και τριγλυκερίδια. Προσφέρει προστασία εμποδίζοντας την ανάπτυξη μυκήτων και βακτηριδίων στην επιδερμίδα και συμβάλλει στον έλεγχο της απώλειας του νερού από την επιδερμίδα. Η δραστηριότητα του σμηγματογόνου αδένου αυξάνεται κατά την εφηβεία. Ο πρωταρχικός παράγοντας ελέγχου της έκκρισης των σμηγματογόνων αδένων είναι η τεστοστερόνη στους άνδρες και ένας συνδυασμός ωοθηκών και επινεφριδικών αντιγόνων στις γυναίκες.

Οι λειτουργίες των σμηγματογόνων αδένων είναι:

- α) να κρατούν λιπαρές τις τρίχες
- β) να λιπαίνουν την κερατίνη στιβάδα
- γ) να βοηθούν την άμυνα του οργανισμού ενάντια των μικροβίων.

## **Ιδρωτοποιοί αδένες**

Οι ιδρωτοποιοί αδένες είναι σωληνοειδείς εσπειραμένοι αδένες. Βρίσκονται σε ολόκληρο το σώμα, εκτός από την έσω επιφάνεια του πτερυγίου του αυτιού, από το δέρμα των φρυδιών, το έσω πέταλο της ακροπόσθιας και τα μικρά χείλη του αιδοίου. Διακρίνονται σε δύο τύπους:

- α) Εκκρινείς ιδρωτοποιούς αδένες υπάρχουν σε ολόκληρο το σώμα δεν παρατηρούνται όμως στους βλεννογόνους. Είναι πολλαριθμότεροι στα πέλματα, στις παλάμες, μασχάλες και μέτωπο. Παράγουν ένα έκκριμα τον ιδρώτα, τον οποίο και απελευθερώνουν στην επιφάνεια του δέρματος. Ο ιδρώτας είναι υδαρής, διαυγής,

άοσμος, υποτονικό διάλυμα με pH μεταξύ 4 και 6,8 περιέχει νάτριο, χλώριο, ουρία και γαλακτικό και ουρικό οξύ. Κύριος ρόλος του ιδρώτα είναι η μείωση της θερμοκρασίας του σώματος και η απομάκρυνση άχρηστων ή επιβλαβών ουσιών.

β) Αποκρινείς ιδρωτοποιοί αδένες είναι ογκωδέστεροι αλλά λιγότεροι από τους εκκρινείς αδένες. Υπάρχουν κυρίως στις μασχάλες και τη γεννητική περιοχή και είναι υπεύθυνοι για την οσμή του σώματος. Το έκκριμα των αδένων ο ιδρώτας είναι μικρότερης ποσότητας σε σχέση με αυτό των εκκρινών αδένων είναι παχύρρευστος, θολερός κάπως κίτρινος και έχει δυσάρεστη οσμή λόγω της διάσπασης του εκκρίματος από τη βακτηριδιακή χλωρίδα του δέρματος.

### Φυσιολογία του δέρματος

Το δέρμα του ανθρώπου επιτελεί πλήθος λειτουργιών οι οποίες είναι:

#### 1. Προασπιστική λειτουργία του δέρματος.

Η ικανότητα του δέρματος να αμύνεται έναντι των διάφορων βλαβερών καταστάσεων οφείλεται στις φυσικοχημικές του ιδιότητες.

α. Το σμήγμα και ο όξινος μανδύας του δέρματος προφυλάσσει το δέρμα από τους διάφορους χημικούς παράγοντες, αναστέλλει την ανάπτυξη των μυκήτων και των μικροβίων.

β. Η ανθεκτικότητα, η ελαστικότητα και η λεία επιφάνεια προφυλάσσουν το σώμα από τις μηχανικές βλάβες.

γ. Η μελανίνη που παράγεται στα μελανοκύτταρα της επιδερμίδας, προφυλάσσει το δέρμα από την βλαβερή επίδραση των ηλιακών ακτινών.

δ. Η συνεχής απόπτωση της κερατίνης στιβάδας και ο ιδρώτας παρασύρουν μαζί τους, τους μικροβιακούς και μυκητιασικούς πληθυσμούς που βρίσκονται σε αφθονία στην επιφάνεια του δέρματος με αποτέλεσμα να εμποδίζουν την εγκατάσταση και την προς τα μέσα διείσδυσή τους.

**Κερατινοποίηση** είναι το σύνολο των εργασιών που γίνονται στην επιδερμίδα με στόχο να σχηματισθεί η κερατίνη και το επιδερμίδικό λίπος. Οι εργασίες ξεκινάνε από τη βασική στιβάδα τα κύτταρα της οποίας από κυλινδρικά μεταβάλλονται σε πολυγωνικά στη

μαλπιγιανή στιβάδα και διαρκώς αποπλατυνόμενα μεταπίπτουν σε νεκρά κεράτινα πετάλια τα οποία τελικά αποπίπτουν.

ε. Το δέρμα προστατεύεται από τις ηλεκτρικές κακώσεις, λόγω του πάχους και τις ξερής σύστασης της επιδερμίδας, προβάλλουν αντίσταση στη διέλευση του ηλεκτρικού ρεύματος. Όταν το δέρμα είναι βρεγμένο η αντίσταση του μειώνεται.

## 2. Θερμορυθμιστική λειτουργία του δέρματος

Σπουδαίο πόλο για τη διατήρηση της σταθερής θερμοκρασίας παίζει το δέρμα. Η θερμοκρασία του σώματος (37c) διατηρείται σταθερή λόγω στην ισορροπία της παραγόμενης αποβαλλόμενης θερμότητας, η οποία ρυθμίζεται από το κέντρο του υποθαλάμου. Στη ρύθμιση της θερμοκρασίας το δέρμα έχει σημαντικό ρόλο με τη παραγωγή και εξάτμιση του ιδρώτα και τη διαστολή ή συστολή των επιφανειακών αγγείων.

Αυξημένη θερμοκρασία του περιβάλλοντος ψηλότερη από τη θερμοκρασία του σώματος, τότε προκαλείται α) διέγερση των εκκριτικών νευρικών απολήξεων και παραγωγή ιδρώτα, β) διέγερση των αγγειοκινητικών απολήξεων και αγγειοδιαστολή. Με την εξάτμιση του παραγόμενου ιδρώτα καταναλίσκεται θερμότητα. Για την εξάτμιση του ιδρώτα, ο ατμοσφαιρικός αέρας πρέπει να είναι ξηρός, διότι, εάν είναι κεκορεσμένος από υδρατμούς η εξάτμιση του ιδρώτα δεν θα πραγματοποιηθεί.

Στην αγγειοδιαστολή μεταφέρεται θερμότητα μέσω του αίματος από τα σπλάχνα προς στο δέρμα, όπου η θερμότητα αποβάλλεται με ακτινοβολία, με μετάδοση και με αγωγή. Αντίθετα, στην αγγειοσυστολή η ποσότητα του κυκλοφορούντος στην επιφάνεια αίματος είναι μικρή και η απώλεια της εσωτερικής θερμότητας είναι μικρή.

## 3. Αισθητήριοις λειτουργία

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

Η αίσθηση της αφής εστιάζεται στα σωμάτια των Wagner-meisner, τα οποία βρίσκονται στις θηλές του χορίου.

Στα σωμάτια του Vater-pacini τα οποία βρίσκονται εις την υποδερμίδα, η εν τω βάθει αίσθηση της πίεσεως.

Οι νευρικές απολήξεις γύρω από τις τρίχες συντελούν στη δημιουργία του αισθήματος τις αφής.

Για την αίσθηση του πόνου διάφορες νευρικές απολήξεις στο χόριο και την επιδερμίδα.

Στα σωμάτια του Ruffini εστιάζεται η αίσθηση του θερμού, τα οποία βρίσκονται εις το βάθος του χορίου.

Στα σωμάτια του Krause η αίσθηση του ψυχρού, τα οποία βρίσκονται στο θηλώδες στρώμα του χορίου.

Ο κνησμός είναι δυσάρεστο ή καμιά φορά και ευχάριστο αίσθημα, που μας αναγκάζει να καταφύγουμε στο ξύσιμο.

#### 4. Απεκκριτική λειτουργία του δέρματος

Το δέρμα είναι σημαντικό όργανο ελέγχου μέσω του οποίου απεκκρίνονται διάφορες ουσίες και απορροφώνται άλλες ουσίες. Από το δέρμα αποβάλλεται κυρίως:

Ο ιδρώτας που παράγεται από τους ιδρωτοποιούς, είναι ένα υπέρτονο διάλυμα που περιέχει νερό σε ποσότητα 95%, βαριά μέταλλα και μερικά οργανικά συστατικά που περιλαμβάνουν γαλακτικό οξύ, ουρία, αμμωνία, αμινοξέα, γλυκοπρωτείνες και όξινους βλεννοπολυσακχαρίτες. Εκκρίνεται μετά από ερεθίσματα από τον υποθάλαμο που δρα σαν θερμοστάτης το σώματος. Η ημερήσια ποσότητα του κυμαίνεται σε φυσιολογικές καταστάσεις σε 500-700 g την ημέρα.

Το σμήγμα παράγεται από τους σμηματογόνους αδένες και αποτελείται από λιπαρά, σκουαλένιο, χοληστερόλη, τριγλυκερίδια και εστέρες κηρού. Συντελεί στη προασπιστική λειτουργία του δέρματος έναντι των μικροβίων και των μυκήτων και συμμετέχει στο σχηματισμό ενός προστατευτικού λιπαρού υμένα στην επιφάνεια του δέρματος. Η ημερήσια έκκριση των σμηματογόνων αδένων υπολογίζεται σε 1-2 g.

#### 5. Απορροφητική λειτουργία του δέρματος

Το δέρμα είναι μια ημιδιαπερατή μεμβράνη που επιτρέπει την διάβαση ουσιών από έξω προς τα μέσα και αντίστροφα. Η είσοδος

των διαφόρων ουσιών γίνεται μέσω της επιδερμίδας και των τριχοσημηματογόνων θυλάκων. Διαμέσου του δέρματος απορροφούνται μικρές ποσότητες οξυγόνου, νερό και άλλες λιποδιαλυτές ουσίες. Το δέρμα απορροφά διάφορα φάρμακα που μπορεί να έχουν τοπική ή συστηματική δράση. Η απορρόφηση των φαρμάκων γίνεται καλύτερα όταν είναι ενσωματωμένα σε κρέμες ή αλοιφές ή όταν χορηγούνται με κλειστή περιέδεση.

## 6. Ανοσοποιητική λειτουργία του δέρματος

Στην παραγωγή των αντισωμάτων συμμετέχουν τα λεμφοκύτταρα και τα πλασματοκύτταρα του δέρματος. Από τα λεμφοκύτταρα σχηματίζονται τα κύτταρα-αντισώματα κατά των μηχανισμό της κυτταρικής ανοσίας, ενώ από τα πλασματοκύτταρα σχηματίζονται οι ανοσοσφαιρίνες.

## 7. Μεταβολική λειτουργία

Στο δέρμα μεταβολίζονται οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, τα λίπη και οι ηλεκτρολύτες. Οι μεταβολικές λειτουργίες του δέρματος γίνονται με τη βοήθεια πολλών μηχανισμών, κυριότερη των οποίων είναι:

Τα ένζυμα, όπως οι πρωτεϊνάσες, οι λιπάσες, οι φωσφοτάσες που συμβάλλουν στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών του δέρματος.

Οι βιταμίνες, η βιταμίνη Α δρα ανασταλτικά στην κερατινοποίηση και γι' αυτό χρησιμοποιείται σε όλες τις παθήσεις του δέρματος που υπάρχει υπερκεράτωση. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β ενεργούν σαν συνένζυμο σε διάφορες οξειδοαναγωγικές λειτουργίες καθώς και στον μεταβολισμό των υδατανθράκων. Η βιταμίνη C δρα επίσης στις οξειδοαναγωγικές του δέρματος. Η βιταμίνη D συντίθεται στο δέρμα από τις στερόλες κάτω από την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας.

Τα ανώτερα ακόρεστα λιπαρά οξέα (λινολεϊκό, λινολικό και αραχιδονικό οξύ), βρίσκονται στον οργανισμό, αλλά δεν συντίθεται από αυτόν και έχουν σχέση με την αιτιοπαθογένεια του βρεφικού εκζέματος.

Τα μέταλλα: ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος, το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο χαλκός συμμετέχουν στις μεταβολικές λειτουργίες του δέρματος.

## 8. Μελανινογέννεση

Το χρώμα του δέρματος οφείλεται σε μια φυσιολογική χρωστική, την μελανίνη, στο πάχος της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας, στην κοκκώδη στιβάδα και στην αιμάτωση του. Η μελανίνη παράγεται σε ειδικά κύτταρα που βρίσκονται στη βασική στιβάδα της επιδερμίδας και ονομάζονται μελανοκύτταρα. Η πρόδρομος ουσία της μελανίνης είναι η τυροσίνη. Η μελανίνη που σχηματίσθηκε παραμένει στα μελανοκύτταρα ή μεταναστεύει στην ακανθωτή στιβάδα της επιδερμίδας ή στο χόριο.

Η μελανίνη μας προστατεύει από τις βλαβερές επιδράσεις της υπεριώδους ακτινοβολίας. Μετά από έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία υπερπαράγεται με αποτέλεσμα το φυσιολογικό μαύρισμα που παρατηρείται τους καλοκαιρινούς μήνες μετά από ηλιοθεραπεία.

### **Φυσιολογική διατήρηση του νερού από το δέρμα**

Το νερό του δέρματος προέρχεται από τα αγγεία που βρίσκονται κάτω από την επιδερμίδα στο κυρίως δέρμα και φυσικά διάφορες διαταραχές του οργανισμού μπορεί να σημαίνουν παροχή λιγότερου νερού σε αυτό.

Στο κυρίως δέρμα το νερό συγκρατείται από ένα υδρόφιλο σύστημα που περιέχει μουκοπολυσακχαρίδια, υαλουρονικό οξύ, πρωτεογλυκάνες. Το νερό όμως δεν είναι στατικό γι' αυτό διαχέεται προς την επιδερμίδα και την κερατίνη και εκεί ένα μέρος του προσκολλάται στους φυσιολογικούς υδατικούς παράγοντες (N.M.F.), που βρίσκονται μέσα στα κερατινοκύτταρα. Συγχρόνως, ένα άλλο μέρος νερού διαστρωματώνεται ανάμεσα στα κύτταρα της επιδερμίδας με τα λιπίδια της, κυρίως κεραμίδια, για την προστασία του δερματικού φραγμού. Το δέρμα προσροφά νερό από το περιβάλλον (διαδερματική απορρόφηση) αλλά και χάνει νερό προς τα έξω (διαδερματική απώλεια νερού).

### **Διαδερματική απώλεια νερού**

Το νερό εξατμίζεται από την επιφάνεια του δέρματος συνεχώς και σταθερά. Η εξατμηση αυτή εξαρτάται από την ποσότητα του νερού που περιέχεται στο δέρμα και την εξωτερική υγρασία και ονομάζεται

άδηλη αναπνοή. Η εφίδρωση είναι ενεργός διαδικασία, αποτέλεσμα έκκρισης των ιδρωτοποιών αδένων. Η διαδερμική απώλεια του νερού η οποία ποικίλει στις διάφορες θέσεις του σώματος, ανεξάρτητα από τα αίτια, οδηγεί στην αφυδάτωση.

### **Δερματική απορρόφηση**

Είναι το φαινόμενο κατά το οποίο μια ουσία που τοποθετείται τοπικά στο δέρμα απορροφάται.

Σύμφωνα με το φαινόμενο αυτό:

- 1) Πρέπει πρώτα να τοποθετηθούν τα μόρια της ουσίας στην επιφάνεια της κερατίνης στιβάδας
- 2) Πρέπει να διαχυθούν διαμέσου της κερατίνης στιβάδας
- 3) Να εισχωρήσουν στην επιδερμίδα και συγκεκριμένα στην ακανθωτή και κοκκώδη στιβάδα
- 4) Να φτάσουν στο αγγειακό δίκτυο εφόσον διαχυθούν διαμέσου της επιδερμίδας και του θηλώδους χορίου
- 5) Να διεισδύσουν στο αίμα, με συνέπεια την εκδήλωση γενικών ή και τοπικών εξ' απορροφήσεως ενεργειών.

### **Πώς περνάει η ουσία από την επιφάνεια του δέρματος**

Οι ουσίες που εφαρμόζονται στην επιφάνεια του δέρματος θα πρέπει να διαπεράσουν πρώτα μια λεπτή στιβάδα λιπιδιακής φύσεως και η οποία καλύπτει τη κερατίνη στιβάδα. Η λιπιδιακή στιβάδα είναι παχύρρευστη και έχει θερμοκρασία σώματος. Είναι σε υγρή κατάσταση στους τριχοθυλάκους, στις πτυχές της επιφάνειας του δέρματος και στα διάμεσα τμήματα του βρίσκεται σε υγρή κατάσταση. Το πάχος της διαφέρει ανάλογα με την περιοχή του σώματος. Η επόμενη στιβάδα που πρέπει να διαπεράσει η ουσία είναι η κερατίνη στιβάδα που αποτελείται από κερατινοκύτταρα. Η κερατίνη στιβάδα παρουσιάζει τη μεγαλύτερη αντίσταση στη διείσδυση της ουσίας μέσα στην επιδερμίδα, λειτουργεί ως φραγμός του δέρματος. Το φαινόμενο της δερματικής απορρόφησης ρυθμίζεται από τη διάβαση της ουσίας διαμέσου της κερατίνης στιβάδας, η διάβαση από τη ζώσα επιδερμίδα και το χόριο γίνεται πιο γρήγορα και μάλιστα με παρόμοια ταχύτητα.

Όταν η επιδερμίδα καταστραφεί από κάποιον τραυματισμό ή όταν υπάρξει κάποια πάθηση τότε η διαβατότητα του δέρματος αυξάνεται.



Η κερατίνη στιβάδα δεν είναι αδρανής και μπορεί να παρουσιάζει συγγένεια προς ένα ιδιαίτερο διάλυμα, μπορεί να μαλακώνει, να διαλύεται, να αφυδατώνεται η γενικά να μεταβάλλεται με διάφορους τρόπους με αποτέλεσμα να τροποποιείται παράλληλα και η λειτουργία του φραγμού.

### **Οδοί διέλευσης μέσω των οποίων διάφορες ουσίες μπορεί να εισχωρήσουν προς τον οργανισμό:**

- 1) Μέσω των τριχοσηγηματογόνων θυλάκων
- 2) Μέσω των πόρων των εκκριτικών ιδρωτοποιών αδένων
- 3) Μέσω της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας.

Εντονότερη και ταχύτερη απορρόφηση έχουμε από τους ιδρωτοποιούς αδένες και τους θύλακες των τριχών, λόγω του ότι περιέχουν μια στιβάδα μη κερατινοποιημένων κυττάρων. Ανάλογα με την επιφάνεια που καταλαμβάνουν η κάθε μια οδός, σημαντικότερη είναι διαμέσου των τριχοσηγηματογόνων αδένων, στην οποία έχουν τη μεγαλύτερη απορρόφηση.

Ρόλο επίσης παίζουν οι υδατοδιαλυτές και λιποδιαλυτές ουσίες στην οδό διέλευσης. Οι υδατοδιαλυτές ουσίες και το νερό απορροφούνται σε ελάχιστες ποσότητες από το σμήγμα και τον φυσικό συντελεστή ενυδάτωσης, από την άλλη οι λιποδιαλυτές ουσίες απορροφούνται μέσω των μεμβρανών των κυττάρων της επιδερμίδας. Οι υδατοδιαλυτές διαπερνούν ευκολότερα το δέρμα σε σχέση με τις λιποδιαλυτές. Καθώς προχωράμε στις βαθύτερες στιβάδες η απορρόφηση γίνεται καλύτερα, γιατί αυτές περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες νερού.

Το δερματικό φραγμό διαπερνούν πιο εύκολα οι μικρομοριακές ενώσεις γιατί όσο πιο μεγάλο είναι το μόριο μιας ουσίας τόσο πιο δύσκολα αυτή εισχωρεί στην επιδερμίδα.

Η θερμοκρασία διαστέλλει τους πόρους του δέρματος, αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της κινητικότητας των μορίων των ουσιών.

Επιπλέον, η διείδυση των συστατικών των καλλυντικών εμποδίζεται από το πάχος της κερατίνης στιβάδας. Μπορούμε να εξασφαλίσουμε μεγαλύτερο ποσοστό απορρόφησης και μεγαλύτερο βάθος διείδυσης αν η εφαρμογή γίνει σε καθαρό δέρμα ή αφαιρώντας νεκρά κερατινοποιημένα κύτταρα με απολέπιση.

## **Κεφάλαιο 2**

### **ΤΥΠΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΣ**

#### **Κανονικό δέρμα**

Είναι το δέρμα που έχει σωστή έκκριση λίπους, δεν είναι ούτε ξηρό ούτε λιπαρό. Είναι ελαστικό, καλά ενυδατωμένο, έχει όμορφη λαμπερή όψη και υφή ομαλή, λεία. Πόροι διακρίνονται μόνο στα πτερύγια της μύτης και στο πηγούνι.

Η φροντίδα αυτής της επιδερμίδας δεν είναι δύσκολη. Επιλέγονται καλλυντικά που είναι κατάλληλα για κανονική επιδερμίδα.

#### **Ξηρό δέρμα**

Το ξηρό δέρμα χαρακτηρίζεται από ανυπαρξία σμήγματος που οφείλεται είτε σε υπολειτουργία των σμηγματογόνων αδένων είτε στο μειωμένο αριθμό τους. Οι πόροι του δέρματος είναι ελάχιστα ορατοί ως ανύπαρκτοι. Δεν είναι ελαστικό, έχει τραχιά αφή και παρατηρούνται μικρές ρυτίδες γύρω από τα μάτια. Η επιδερμίδα της είναι λεπτή και ωραία αλλά με το πέρασμα του χρόνου και την χωρίς την κατάλληλη περιποίηση έχει ως αποτέλεσμα να ρυτιδώνει, να αφυδατώνεται, να απολεπίζεται και να κοκκινίζει με οποιοδήποτε εξωτερικό ερεθισμό. Είναι επιρρεπές στην ευρυαγγεία και στην πρόωρη εμφάνιση ρυτίδων.

Με τη σωστή φροντίδα και ενυδάτωση το ξηρό δέρμα αποκτά μεγαλύτερη ελαστικότητα και εμποδίζουμε τη γήρανση.

#### **Λιπαρό δέρμα**

Στο λιπαρό δέρμα έχουμε αύξηση της λειτουργίας των σμηγματογόνων αδένων. Οι πόροι εκκρίσεως των σμηγματογόνων αδένων διευρύνονται, και εκκρίνουν μεγάλη ποσότητα δερματικού λίπους. Πολλές φορές στη νεανική ηλικία είναι γεμάτη με παχύρρευστο σμήγμα, κατάσταση η οποία μπορεί να εξελιχθεί σε ακμή.

Το λιπαρό δέρμα εμφανίζει:

- μεγάλο πάχος της επιδερμίδας και ανθεκτικότητα

- διευρυμένους πόρους και έντονη λιπαρότητα
- συχνά διάφορες βλάβες
- και η εξωτερική του όψη είναι τραχιά.

Εμφανίζεται πιο συχνά στη νεανική ηλικία και μπορεί να μείνει στον άνθρωπο για την υπόλοιπη ζωή του.

Έντονη λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων μπορεί να προκληθεί από: τη λανθασμένη φροντίδα της επιδερμίδας, τη κατάχρηση των καλλυντικών και την κατάχρηση στη κατανάλωση μπαχαρικών, καυτερής σάλτσας, λιπαρών τροφών, γλυκισμάτων και αλκοολούχων ποτών.

Το λιπαρό δέρμα είναι πολύ ανεκτικό στον αέρα, στον ήλιο και δεν εμφανίζει πολύ νωρίς ρυτίδες. Σε μερικές περιπτώσεις το λιπαρό δέρμα εάν έχει σωστή προληπτική φροντίδα δεν εμφανίζει ρυτίδες και μέχρι την προχωρημένη ηλικία.

Το λιπαρό δέρμα έχει ανάγκη ειδικής περιποίησης συνιστάται η συστηματική απολέπιση και ο συχνός καθαρισμός.

Το λιπαρό δέρμα χωρίς την κατάλληλη περιποίηση μπορεί να παρουσιάσει προβλήματα όπως ακμή, σμηγματόρροια, διεσταλμένους πόρους.

Σμηγματόρροια: Χαρακτηρίζεται από υπερβολική έκκριση σμήγματος από τους αδένες. Στο δέρμα με σμηγματόρροια έχουμε διευρυμένους πόρους και ελαφρά υπερκεράτωση της επιδερμίδας. Συχνά συνοδεύεται από αίσθηση φαγούρας.

### **Μικτό δέρμα**

Το μικτό δέρμα έχει ξηρές και λιπαρές περιοχές. Σύμφωνα με αυτή τη περίπτωση θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές περιποιήσεις ανάλογα με τις διάφορες περιοχές.

### **Ωριμο και γερασμένο δέρμα**

Είναι μια φυσιολογική διαδικασία η οποία συμβαίνει σε κάθε άτομο με την πάροδο της ηλικίας. Με τη πάροδο των χρόνων οι διαδικασίες του σώματος ελαττώνονται και τα κύτταρα δεν αναπληρώνονται γρήγορα όπως ενός ανθρώπου νεότερου. Το γερασμένο δέρμα παρουσιάζει ρυτίδες, είναι ξηρό, ανελαστικό, κιτρινωπό με άσπρα αραϊά μαλλιά, μελαγχρωματικές κηλίδες και λεπτή επιδερμίδα.

## **Φωτογηρασμένο δέρμα**

Το φωτογηρασμένο δέρμα είναι αποτέλεσμα της χρόνια έκθεσης στον ήλιο. Διαφέρει από το φυσιολογικά γηρασμένο δέρμα διότι οι αλλοιώσεις του είναι τόσο ιστολογικές όσο βιοχημικές.

Παρουσιάζει ξηρότητα, υποκίτρινη απόχρωση, αδρή, οζώδη επιφάνεια είναι χαλαρό, οι ρυτίδες του χαλαρές και βαθιές.

### **Οριακό δέρμα**

Στο οριακό δέρμα έχουμε ενδιάμεσες καταστάσεις μεταξύ του φυσιολογικού και του παθολογικού δέρματος, ακραίες περιπτώσεις κλασικών τύπων δέρματος και σημεία <<νόσων μη νόσων>> από φυσιολογικά ή παθολογικά αίτια.

Βασικό στοιχείο της ταξινόμησής του είναι η ότι παρουσιάζει μικροατέλειες, ανωμαλίες, διαταραχές στην επιδερμίδα αλλά και μεταβολές του δέρματος στην αυτοεξέταση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Η διαδικασία της απομάκρυνσης των νεκρών κυττάρων και της βρωμιάς από την επιδερμίδα είναι γνωστή ανά τους αιώνες, ακόμα και η αρχαίες Αιγύπτιας χρησιμοποιούσαν χυλό βρώμης για να αποσυμφορήσουν το δέρμα τους με σκοπό την ανανέωση του. Η απολέπιση κατέχει εξέχουσα θέση ανάμεσα στα αισθητικά μέσα, η οποία αποσκοπεί στο να προκαλεί την επιτάχυνση της αποκολλήσεως των επιφανειακών κυττάρων της κερατίνης στιβάδας, με αποτέλεσμα να ανανεώνεται το δέρμα και να γίνεται πιο μαλακό, πιο λείο. Το δέρμα του προσώπου αποκτά μεγαλύτερη φωτεινότητα, αυτό οφείλεται στο ότι στα παλιά κύτταρα είναι αποθηκευμένη σημαντική ποσότητα από μελαγχρωματική, ενώ τα ανανεωμένα κύτταρα του δέρματος περιέχουν λιγότερη μελανίνη. Καθώς μεγαλώνουμε ο ρυθμός ανανέωσης του δέρματος μας επιβραδύνεται με αποτέλεσμα αυτό να γίνεται πιο παχύ και θαμπό. Η τακτική απολέπιση δεν αφήνει ούτε το ξηρό ούτε το λιπαρό δέρμα να ξεφλουδίσει, να φράσσουν οι σμηγματογόνοι πόροι δημιουργώντας κηλίδες και μαύρα στίγματα στο πρόσωπο και το σώμα.

#### Απολέπιση ή πήλινγκ

Απολέπιση ή πήλινγκ είναι η τεχνική που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα με αποτέλεσμα το δέρμα να είναι πιο λείο, λεπτό, καθαρό και στιλπνό. Επιπλέον, δραστηριοποιεί τη διαδικασία της φυσικής ανανέωσης του δέρματος. Με την απολέπιση απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα που φράζουν τους πόρους με αποτέλεσμα τα προϊόντα περιποίησης να εισχωρούν καλύτερα στο δέρμα.

#### Αποτελέσματα από την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων στο δέρμα

- 1) Επιταχύνεται η διαδικασία της ανανέωσης των κερατινοκυττάρων.
- 2) Τα νέα κύτταρα έχουν αυξημένη υγρασία και βελτιωμένες τις

φυσικές τους ιδιότητες.

3) Η ανανέωσή των νεκρών κυττάρων δίνει μια πιο λεία και όμορφη εμφάνιση.

4) Με την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων μειώνεται ο κίνδυνος απόφραξης των πόρων.

5) Το βάθος των ρυτίδων μειώνεται.

6) Όσο πιο δραστικό είναι το απολεπιστικό προϊόν τόσο πιο έντονο είναι το αποτέλεσμα.

7) Η απομάκρυνση με χημικά απολεπιστικά, αλλά και άλλες μορφές, δημιουργούν έναν ήπιο ερεθισμό, αυξάνοντας την αιματική κυκλοφορία και το μεταβολισμό στο σημείο που εφαρμόζονται.

### **Κατηγορίες αισθητικών πήλινγκ**

Τα αισθητικά πήλινγκ προσώπου διακρίνονται ανάλογα με το βάθος διεύθυνσης τους στο δέρμα σε:

A) **Επιφανειακά πήλινγκ** ή πήλινγκ πρώτου βαθμού, τα οποία απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα της κερατίνης στιβάδας του δέρματος. Διαίρουνται σε δύο υποκατηγορίες ανάλογα με:

- τον τρόπο εφαρμογής τους σε:

Μηχανικά πήλινγκ

Πήλινγκ σαπωνοποίησης

Πήλινγκ με υπερήχους

Πήλινγκ decrustation

- τις κερατολυτικές ουσίες που περιέχουν:

Ενζυμικά πήλινγκ

Ήπιο φυτικό πήλινγκ

Πήλινγκ με A.H.A.

B) **Βαθιά πήλινγκ** ή πήλινγκ δεύτερου βαθμού, όπου η δράση τους φτάνει ως την κοκκώδη στιβάδα του δέρματος.

Διακρίνονται σε δύο υποκατηγορίες ανάλογα με το είδος των δραστικών ουσιών που περιέχουν:

- σε βαθύ φυτικό πήλινγκ
- σε ήπιο χημικό πήλινγκ

## **Επιφανειακά πήλινγκ ανάλογα με το τρόπο εφαρμογής τους**

### **Μηχανικά πήλινγκ ή πήλινγκ τριβής**

Βρίσκονται συνήθως σε μορφή κρέμας και περιέχουν ανενεργούς προς το δέρμα κόκκους. 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 μια υγρή υφή ώστε να διευκολυνθούν οι κινήσεις του αισθητικού. Το μέγεθος των κόκκων συνήθως είναι πολύ μικρό με διάμετρο 500-1000μm. Τα πήλινγκ τριβής χρησιμοποιούνται για όλους τους τύπους δέρματος, όμως είναι πιο αποτελεσματικά στα λιπαρά δέρματα γιατί το πάχος της επιδερμίδας τους είναι τέτοιο που δεν επιτρέπει τραυματισμούς.

Τα πήλινγκ που απολεπίζουν το δέρμα με τριβή ή με τη βοήθεια μηχανημάτων απολέπισης είναι:

#### α) Πήλινγκ scrub.

Είναι κρεμώδες με κόκκους λεπτούς ή χοντρούς όπως άμμου, ελιάς, αλατιού, τζοτζόμπα κ.α. Εφαρμόζεται σε παχύ στρώμα στο πρόσωπο και στο λαιμό, το δουλεύουμε με κυκλικές και ανοδικές κινήσεις για 5-7 λεπτά ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Όταν ξηρανθεί αφαιρείται με άφθονο νερό, η υπεραιμία που μπορεί να προκληθεί υποχωρεί.

#### β) Γομώδες πήλινγκ

Το γομώδες πήλινγκ είναι σε μορφή κρέμας ή σκόνης που για να χρησιμοποιηθεί αραιώνουμε με νερό ή λοσιόν και σπάνια περιέχει κόκκους ή άλλα λειαντικά σωματίδια. Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων επιτυγχάνεται στο ότι τα ενεργά συστατικά του (π.χ. άργιλος, αλλαντοίνη) με παθητικό τρόπο εγκλωβίζουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα του δέρματος και στη συνέχεια αφαιρούνται μαζί με το προϊόν με τρίψιμο.

Απλώνεται με γλωσσοπίεστρο ή με το χέρι μας στο πρόσωπο και το λαιμό σε λεπτό ισόπαχο στρώμα και παραμένει για 3-5 λεπτά για να ξηρανθεί. Πριν τη πλήρη ξήρανση του αρχίζουμε να το τρίβουμε με ειδικές κινήσεις τοπικής ακινητοποίησης του δέρματος με το μέσο και το δείκτη έτσι ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα χαλάρωσης κατά τη μετακίνησή του. Αφαιρείται με νερό και δημιουργεί στο δέρμα έντονη υπεραιμία η οποία υποχωρεί.

Ενδύκνουνται περισσότερο στα ξηρά δέρματα, δεν αποκλείεται όμως

η χρήση τους και στους άλλους τύπους δέρματος.

#### γ) Απολεπιστική μάσκα

Η μάσκα αυτή συνδυάζει την απολέπιση και τον καθαρισμό του δέρματος, είναι αργιλώδης μάσκα που περιέχει ήπιες λειαντικές ουσίες. Όταν εφαρμόζεται στο πρόσωπο παραμένει για 10 λεπτά προκαλώντας παθητική απολέπιση λόγω ότι τα δραστικά συστατικά της εγκλωβίζουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα του δέρματος. Απομακρύνεται με ήπιες κινήσεις τριβής από το δέρμα. Κατάλληλο κυρίως για λιπαρό και μικτό δέρμα.

#### δ) Προ-πήλινγκ

Ονομάζεται έτσι διότι τοποθετείται στο δέρμα πριν τον ατμό κατά τη διαδικασία του βαθύ καθαρισμού. Είναι σε μορφή κρεμώδη ή σε ζελέ που μπορεί να περιέχει κόκκους ή όχι. Η εφαρμογή του είναι προαιρετική και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, αλλά κυρίως από το τύπο δέρματος.

### **Πήλινγκ σαπωνοποίησης**

Είναι η τεχνική που εφαρμόζεται για την απολέπιση του δέρματος οι οποία βασίζεται στην αλκαλική υδρόλυση του σμήγματος της επιφάνειας του δέρματος. Δρα καταστρέφοντας τις συνδετικές ουσίες που συγκρατούν τα νεκρά κύτταρα με αποτέλεσμα την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος. Έχει λευκαντική επίδραση λόγω της σαπωνοποίησης που δημιουργείται. Είναι σε μορφή κρέμας και αφού απλωθεί στο πρόσωπο κάνουμε μασάζ με ήπιες κινήσεις μέχρι να απορροφηθεί όλη η ποσότητα από το δέρμα. Αφαιρούμε με χλιαρό νερό.

### **Πήλινγκ με υπερήχους**

Χρησιμοποιείται η ειδική κεφαλή της συσκευής υπερήχων για την εφαρμογή διότι έχει τη δυνατότητα να διασπά τη λοσιόν ή την αμπούλα απολέπισης σε μικρά σταγονίδια τα οποία εκτοξεύονται με μεγάλη ταχύτητα στο δέρμα, προκαλώντας απολέπιση.

### **Πήλινγκ decrustation**

Είναι σε μορφή λοσιόν ή αμπούλας, περιέχουν δραστικά συστατικά που βοηθούν στην καλύτερη απορρόφησή του από το δέρμα. Τα πήλινγκ decrustation διαλύουν τη συνοχή των κερατινοκυττάρων με



αποτέλεσμα την απολέπιση του δέρματος.

Εφαρμόζονται με τρεις τρόπους:

1. Με βαμβάκι εμποτισμένο με λοσιόν descrustation, περνάμε όλο το πρόσωπο και το λαιμό αφού έχει προηγηθεί απλός καθαρισμός. Επαναλαμβάνεται 2-3 φορές μέχρι το βαμβάκι να μείνει καθαρό.
2. Ιοντοφορούμε την ειδική αμπούλα descrustation η οποία εφαρμόζεται πάνω σε καθαρό πρόσωπο.
3. Με την ειδική μεταλλική σπάτουλα της συσκευής υπερήχων κάνουμε απολέπιση αφού πρώτα έχουμε απλώσει την ειδική αμπούλα descrustation με ένα βαμβάκι σε καθαρό πρόσωπο. Η αμπούλα διεισδύει καλύτερα στο δέρμα με τη βοήθεια των υπερήχων που παράγονται. Διαρκεί 5-7 λεπτά.

#### Η χρησιμότητα των συσκευών απολέπισης στο δέρμα:

Το μηχανικό πήλινγκ προκαλεί χαλάρωση της συνοχής των κερατινοκυττάρων, απομακρύνει από το δέρμα το πήλινγκ με κόκκους με τη χρήση των συσκευών απολέπισης ή με τη τριβή.

Η μηχανική απολέπιση του δέρματος γίνεται με τη βοήθεια ειδικής βούρτσας που προσαρτάται στην συσκευή ανάλογα με το τύπο δέρματος. Η βούρτσα Περιστρέφεται με ελεγχόμενη ταχύτητα την οποία ρυθμίζουμε εμείς, οι οποία έχει ως αποτέλεσμα:

- Η περιστροφική κίνηση που παράγουν είναι έντονη στο δέρμα με αποτέλεσμα να έχουμε αύξηση της θερμοκρασίας των ιστών του δέρματος, διέγερση της αιματικής κυκλοφορίας και τόνωση των λειτουργιών του.
- Απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα του δέρματος με μηχανικό τρόπο και ενισχύουν τη δράση του καλλυντικού πήλινγκ που έχει απλωθεί στο πρόσωπο.
- Κάνουν μικρομασάζ στο δέρμα λόγω της περιστροφικής κίνησης που κάνουν η συσκευές απολέπισης, ενεργοποιώντας τις λειτουργίες του.
- Συμβάλλουν στην αποθεραπεία του ακνεϊκού δέρματος.
- Βοηθούν στον μηχανικό απλό καθαρισμό του δέρματος.

#### **Επιφανειακά πήλινγκ ανάλογα με το είδος των κερατολυτικών ουσιών που περιέχουν**

##### **Ενζυμικό πήλινγκ**

Τα ενζυμικά ή βιολογικά πήλινγκ περιέχουν ένζυμα που προκαλούν

τη λύση της συνέχειας της κυτταρικής μεμβράνης των κερατινοκυττάρων. Τα ένζυμα δρουν επιλεκτικά απέναντι στα νεκρά κερατινοκύτταρα με αποτέλεσμα να αποκλείεται η ερεθιστική τους δράση στους ιστούς. Η δράση φτάνει μέχρι ακριβώς στο σημείο που επιθυμείται και γι' αυτό χρησιμοποιείται σε όλους τους τύπους του δέρματος. Συνήθως χρησιμοποιούνται οροί ή κρέμες που περιέχουν ως δραστικό συστατικό τα πρωτεολυτικά αυτά ένζυμα.

Τα ενζυμικά πήλινγκ όπως και τα χημικά τοποθετούνται σε πολύ λεπτό στρώμα με σπάτουλα ή με τα ακροδάχτυλα. Αν το στρώμα της κερατίνης είναι ιδιαίτερα παχύ τότε εφαρμόζεται μάλαξη ώστε να διεισδύσουν βαθύτερα. Φροντίζουμε να παραμείνει υγρό γιατί τα ένζυμα σταματούν τη λειτουργία τους αν δεν βρίσκονται σε συνθήκες υψηλής υγρασίας, αφήνονται στο δέρμα για 15-20 λεπτά και αφαιρούνται με νερό και σφουγγάρι.

Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος, αφαιρούν το παχύ κερατινοποιημένο στρώμα των λιπαρών δερμάτων, χωρίς ταυτόχρονα να ερεθίζουν το ευαίσθητο ξηρό, ακνεϊκό ή ώριμο δέρμα.

### **Πήλινγκ με Άλφα υδροξυ-οξέα (ΑΗΑ)**

Η Κλεοπάτρα ήταν η πρώτη γυναίκα που ανακάλυψε τις καλλυντικές ιδιότητες των οξέων, αφού συνήθιζε να κάνει μπάνιο με ξινό γάλα.

Τα άλφα υδροξυοξέα αποτελούν μια ομάδα οργανικών οξέων που βρίσκονται σε φυσικές τροφές. Περιλαμβάνουν το γαλακτικό οξύ που βρίσκεται στο ξινόγαλο, το γλυκολικό οξύ που βρίσκεται στο ζαχαροκάλαμο, το μηλεικό οξύ στα μήλα, το ταρατρικό οξύ από τα σταφύλια. Τα ΑΗΑ διαθέτουν κερατολυτικές ουσίες οι οποίες δρουν στο επίπεδο της κερατίνης στιβάδας μειώνοντας τη συνοχή των κερατινοκυττάρων, προκαλώντας απολέπιση.

Η συγκέντρωσή των ΑΗΑ στα πήλινγκ αυτά είναι σε μικρές ποσότητες 3-7%, με συνέπεια η δράση τους στο δέρμα να είναι επιφανειακή. Χρησιμοποιούνται σε λιπαρά δέρματα, ακνεϊκά και σε γηρασμένα δέρματα.

### **Ήπιο φυτικό πήλινγκ**

Απολεπίζει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος με τη βοήθεια φυσικών

ουσιών που παίρνουμε από φυτά και βότανα. Απλώνεται σε καθαρό πρόσωπο και γίνεται μασάζ για 5-7 λεπτά και απομακρύνεται με χλιαρό νερό.

### **Ενδείξεις εφαρμογής των επιφανειακών πήλινγκ**

1. Για τη θεραπεία του ασφυξιακού δέρματος.
2. Για μείωση της διαμέτρου των ανοιχτών πόρων του δέρματος.
3. Για την αύξηση του ρυθμού ανανέωσης των κυττάρων της κερατίνης στιβάδας.
4. Για τις νεκρωτικές βλάβες της ακμής.
5. Για αύξηση της διαδερματικής απορρόφησης.
6. Για τις φακίδες.
7. Για την υπερκεράτωση του δέρματος.
8. Για την ομαλοποίηση του χρώματος και του ανάγλυφου του δέρματος.

### **Αντενδείξεις εφαρμογής των επιφανειακών πήλινγκ**

1. Σε πολύ ευαίσθητα, αλλεργικά δέρματα.
2. Σε ευρυαγγείες.
3. Σε ανοιχτές πληγές ή τραύματα ή φλεγμονές του δέρματος.
4. Σε προχωρημένο στάδιο ακμής.
5. Σε δερματοπάθειες
6. Σε περιπτώσεις ηλιακού εγκαύματος.
7. Σε πολύ αφυδατωμένα δέρματα.
8. Σε στίλους.
9. Σε χαλαρωμένα δέρματα.
10. Μετά από το ιατρικό πήλινγκ.

### **Βαθύ φυτικό πήλινγκ προσώπου δευτέρου βαθμού**

Υπάρχει σε μορφή παχύρρευστου πολτού ή σε μορφή σκόνης που πρέπει πρώτα να αναμιχθεί με ειδικό διαλύτη, είναι ένα μίγμα που περιλαμβάνει διάφορες ενεργές ουσίες φυτικής προέλευσης όπως ειδικά βότανα, θαλάσσια φυτά, φύκια, φυτικά εκχυλίσματα, και σπόγγους. Δρα μέχρι τη κοκκώδη στιβάδα του δέρματος.

Η διαδικασία του φυτικού πήλινγκ περιλαμβάνει απλό καθαρισμό του δέρματος. Απλώνουμε το μίγμα στο δέρμα φορώντας γάντια λόγω

της σχετικής οξύτητας του προϊόντος και κάνουμε μασάζ μέσω του οποίου οι δραστικές ουσίες θα διεισδύσουν βαθύτερα στο δέρμα με αποτέλεσμα να αυξάνεται η δραστηριότητά του. Στη συνέχεια την αφαιρούμε με νερό, εφαρμόζουμε αντισηπτική λοσιόν και τοποθετούμε καλμαντική μάσκα. Τέλος αφαιρούμε τη μάσκα και τοποθετούμε ενυδατική κρέμα και αντηλιακή κρέμα.

Η συχνότητα εφαρμογής του κυμαίνεται από 2 έως 6 μήνες. Εάν γίνεται τακτικά, με τη πάροδο του χρόνου μπορεί να βελτιώσει σημαντικά μερικές ατέλειες του δέρματος όπως λεπτές επιφανειακές ρυτίδες και λεκέδες, μικρές προεξέχουσες ουλές.

### **Ήπιο χημικό πήλινγκ δευτέρου βαθμού**

Είναι αρκετά δραστικό για την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων. Στην αλήθεια δεν γίνεται μηχανική απομάκρυνση, αλλά οι μεμβράνες καίγονται από κάποιο οξύ. Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται ευρύτατα τα οξέα φρούτων, κυριότερο από τα οποία είναι το γλυκολικό οξύ. Το ποσοστό του γλυκολικού οξέος στα απολεπιστικά προϊόντα σπάνια ξεπερνάει το 10%. Οι μηχανισμοί δράσης είναι:

- α) Ελέγχουν το σχηματισμό της κερατίνης στιβάδας, μειώνοντας την κυτταρική συνοχή των νεοσχηματισμένων κερατινοκυττάρων.
- β) Λόγω της χαμηλής συγκέντρωσής τους η δράση τους δεν επεκτείνεται στην αποσύνθεση των βαθύτερων στρωμάτων της επιδερμίδας.
- γ) Αποσυνθέτουν τα κερατινοκύτταρα γιατί τα οξέα σπάνε τους δεσμούς στις πρωτεΐνες της κυτταρικής μεμβράνης.
- δ) Δημιουργούν ερεθιστική αντίδραση στο δέρμα διεγείροντας το μηχανισμό της κερατινοποίησης και προωθώντας την αναγέννηση της κερατίνης στιβάδας.

Τα ΑΗΑ είναι συνήθως σε ορούς και απλώνονται στο πρόσωπο με μπατονέτα σε πολύ λεπτό στρώμα για περίπου 10 λεπτά. Εξουδετερώνονται με κατάλληλη λοσιόν ή αραιώνονται μέχρι πλήρους αφαίρεσής τους με νερό. Πριν την περιποίηση με ΑΗΑ γίνεται τεστ για τυχόν αλλεργική αντίδραση.

### Ενδείξεις εφαρμογής των πήλινγκ δευτέρου βαθμού σε:

- Πολύ λιπαρά προβληματικά δέρματα
- Θεραπεία της ακμής
- Διεσταλμένους πόρους
- Γηρασμένο και φωτογηρασμένο δέρμα

- Φακίδες
- Ουλές από ακμή
- Χλόασμα
- Επιφανειακές και βαθύτερες ρυτίδες
- Υπερκεράτωση.

#### Αντενδείξεις εφαρμογής των πήλινγκ δευτέρου βαθμού σε:

- Ευρυαγγείες
- Αλλεργίες
- Πολύ ευαίσθητα δέρματα
- Πολύ αφυδατωμένα δέρματα
- Μετά από ιατρικό πήλινγκ
- Δερματοπάθειες
- Ανοιχτές πληγές, τραύματα, εγκαύματα
- Προχωρημένο στάδιο ακμής
- Μελαγχρωματικούς σπίλους.

#### **Παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η συχνότητα εφαρμογής του πήλινγκ είναι:**

- 1) Η ηλικία του ατόμου.
- 2) Το είδος του πήλινγκ που θα εφαρμόσουμε.
- 3) Ο ρυθμός ανανέωσης των κυττάρων

#### Ηλικία του ατόμου

Η εφαρμογή του πήλινγκ στην εφηβική ηλικία πρέπει να γίνεται τακτικά ιδιαίτερα σε λιπαρά και μικτά πρόσωπα για να μειώσουμε την πιθανότητα εμφάνισης ακμής, λόγω απόφραξης του τριχοσηγηματογόνου πόρου.

Στην ώριμη ηλικία και λίγο νωρίτερα, σε ώριμα, ξηρά και πρόωρα γηρασμένα δέρματα, διότι σε αυτή την ηλικία ο ρυθμός ανάπτυξης των κυττάρων του δέρματος μειώνεται κατά 50%, τα πήλινγκ πρέπει να έχουν αυξημένη συχνότητα εφαρμογής. Επίσης τα νεκρά κύτταρα που παραμένουν στην επιφάνεια του δέρματος αρκετό καιρό συντελούν στην αύξηση του πάχους της κερατίνης στιβάδας κάνοντας το δέρμα θαμπό ενώ η διαδερματική απορρόφηση σε καλλυντικά

προϊόντα μειώνεται σημαντικά.

Στην προεφηβική ηλικία τα πήλινγκ είναι προαιρετικά.

### Είδος του πήλινγκ που θα χρησιμοποιήσουμε

Τα επιφανειακά πήλινγκ πρώτου βαθμού τα οποία απομακρύνουν τέσσερις στρώσεις νεκρών κερατινοκυττάρων μπορούν να εφαρμοστούν μία ή το πολύ δύο φορές την εβδομάδα όταν πρόκειται για πολύ λιπαρό δέρμα. Αντίθετα η συχνότητα των βαθύτερων πήλινγκ, δευτέρου βαθμού μειώνεται διότι δρουν αρκετά βαθύτερα ως την κοκκώδη στιβάδα.

### Ο ρυθμός ανανέωσης των κυττάρων

Σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται η συχνότητα του πήλινγκ από το ρυθμό ανανέωσης των κυττάρων. Τα κύτταρα από τη στιγμή που ξεκινούν τη ζωή τους στη βασική στιβάδα μέχρι να φτάσουν στη κερατίνη στιβάδα και να πέσουν από το δέρμα χρειάζονται περίπου 28-30 ημέρες. Σε ένα φυσιολογικό δέρμα η κερατίνη στιβάδα ανανεώνεται με την απόπτωση μιας στιβάδας κυττάρων την ημέρα. Γι' αυτό δεν θα πρέπει να γίνεται υπερβολική χρήση πήλινγκ, γιατί τα κερατινοκύτταρα δεν προλαβαίνουν να ολοκληρώσουν τον κύκλο της ζωής τους. Αν γίνει μια μικρή αύξηση της συχνότητας του πήλινγκ, γίνεται για να επιταχύνουμε τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος.

## **Απολέπιση που εφαρμόζουν οι γιατροί**

Εφαρμόζονται από εξειδικευμένους γιατρούς (δερματολόγους, πλαστικούς χειρουργούς) που έχουν στόχο την αναγέννηση του δερματικού ιστού αλλά και τη θεραπεία του. Διακρίνονται σε:

- α) Χημικό πήλινγκ προσώπου
- β) Μηχανικό πήλινγκ προσώπου.

### **Χημικό πήλινγκ προσώπου**

Απολέπιση με χημικά μέσα είναι η μέθοδος εφαρμογής στο δέρμα ενός ή περισσότερων χημικών ουσιών με αποτέλεσμα την καταστροφή τμήματος της επιδερμίδας ή και του χορίου και στη συνέχεια την αναγέννηση τους με δημιουργία νέου ιστού. Δημιουργείται ένα ελεγχόμενο τραύμα που οδηγεί σε ανανέωση του δέρματος, έχουμε βελτίωση της εμφάνισης ή και πλήρη εξαφάνιση

των ακτινικών υπερκερατώσεων, των ρυτίδων, των διαταραχών της μελάγχρωσης του δέρματος και των επιπολής εμβυθισμένων ουλών. Η απολέπιση με χημικά μέσα τροποποιεί τη λειτουργία του δέρματος, ανάλογα με το βάθος του τραύματος, μέσω των ακόλουθων μηχανισμών:

1. Διέγερση της αύξησης των κυττάρων της επιδερμίδας μετά από καταστροφή της κερατίνης στιβάδας.
2. Καταστροφή ειδικά των προσβεβλημένων στιβάδων του δέρματος και στη συνέχεια αναγέννηση του φυσιολογικού ιστού, πράγμα που επιβάλλεται σε μερικές αλλοιώσεις του δέρματος, όπως η ακτινική υπερκεράτωση και οι διαταραχές της μελάγχρωσης.
3. Πρόκληση φλεγμονώδους αντίδρασης στις εν τω βάθει στιβάδες του δέρματος. Στην περίπτωση αυτή η απελευθέρωση μεσολαβητών της φλεγμονής μπορεί να επάγει τη σύνθεση νέων μορίων κολλαγόνου και εναπόθεση νέας εξωκυττάριας ουσίας στο χόριο. Κύριες ουσίες που χρησιμοποιούνται στο χημικό πήλινγκ είναι η φαινόλη, τριχλωρικό οξύ, άλφα υδροξυοξέα, ρετινοϊκό οξύ κ.α. Μετά την εφαρμογή του απαιτούνται μέτρα προστασίας όπως απαγορεύεται η έκθεση στον ήλιο, η χρήση στυπτικών προϊόντων, η αποφλοίωση του δέρματος.

### **Μηχανικό πήλινγκ προσώπου (Dermabrasion)**

Το μηχανικό πήλινγκ προσώπου (δερματοαπόξεση) το εφαρμόζουν οι πλαστική χειρουργοί, είναι μια ειδική τεχνική για την βαθύτερη αναγέννηση των ιστών του δέρματος. Το απαιτούμενο μηχάνημα που χρησιμοποιείται για την εφαρμογή της είναι ένας πολύστροφος ηλεκτρικός δονητής (85.000 δονήσεις το λεπτό) συνδεδεμένος με πεπιεσμένο αέρα, που απολήγει σε βούρτσες από πλατίνα, για να αποξέσει στην κυριολεξία την επιδερμίδα. Πριν την εφαρμογή της δερματοαπόξεσης γίνεται τοπική κρυοαναισθησία και διαρκεί για ένα πρόσωπο 30-45 λεπτά. Αντενδείξεις εφαρμογής της μεθόδου είναι η τάση του ατόμου για χηλοειδή, ομαλές μυρμηγκίες του προσώπου, ψωρίαση.

Μετά την εφαρμογή του μηχανικού πήλινγκ μπορεί να επακολουθήσουν ανεπιθύμητες επιπλοκές όπως χρωματικές αλλαγές, δερματικές πληγές και γι' αυτό τα μέτρα προφύλαξης πρέπει απαραίτητα να τηρούνται, ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού.

## Κεφάλαιο 4

### ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Οι μάσκες ανήκουν στις αρχαιότερες μεθόδους φροντίδας της ομορφιάς, η χρήση των масκών χρονολογείται από τα αρχαία χρόνια. Ήδη χρησιμοποιούνταν στην αρχαία Αίγυπτο από τη βασίλισσα Κλεοπάτρα. Πιστεύεται ότι οι προηγούμενοι πολιτισμοί ανακάλυψαν ότι ορισμένοι τύποι από λάσπη, πυλό και χρώμα είχαν θεραπευτικές ιδιότητες. Όταν αυτά τα φυσικά στοιχεία εφαρμόζονταν στο δέρμα, το άφηναν πιο μαλακό, πιο λείο και βοηθούσαν στη θεραπεία των ερεθισμών και πληγών. Συνταγές από μάσκες έχουν βρεθεί ανάμεσα στα λιγοστά κείμενα, τα οποία έχουν διασωθεί από την πυρκαγιά στην βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας.

Οι μάσκες συγκαταλέγονται ανάμεσα στα αποτελεσματικότερα αισθητικά μέσα. Η απλότητα αυτών των μέσων, η καταλληλότητα τους και η θεραπευτική ενέργειά τους, επιτρέπουν την χρησιμοποίηση της μάσκας σε ευρεία κλίμακα. Οι μάσκες επενεργούν στο δέρμα καλύτερα από τις κρέμες, τις αλοιφές και τα άλλα αισθητικά μέσα. Αρκούν μόνο λίγα λεπτά για να χαρίσουν πάλι στο πρόσωπο λαμπερό χρώμα, υγιή όψη, απαλότητα και φρεσκάδα. Αλλά, για να έχουμε ένα σταθερό αποτέλεσμα, η θεραπεία θα πρέπει να είναι συστηματική και μακροχρόνια.

Σήμερα, υπάρχει μεγάλη ποικιλία στο εμπόριο από φυσικά και σύνθετα προϊόντα σαν μάσκες προσώπου με στόχο να βελτιώσουν την εμφάνιση του δέρματος. Αυτά τα παρασκευάσματα είναι συνήθως σε μορφές πάστας, ζελέ ή ξηρές πούδρες που είναι δημιουργημένα για να αναμειχθούν με άλλα συστατικά.

Πολλές εμπορικές μάσκες στην σημερινή αγορά έχουν σκοπό να αφαιρέσουν το λίπος, τα μαύρα στίγματα, νεκρά επιφανειακά κύτταρα και άλλα κατάλοιπα από τους πόρους και την επιφάνεια του δέρματος, ορισμένοι από αυτούς τους σκοπούς είναι μεγαλοποιημένοι. Η αφαίρεση μαύρων στιγμάτων, νεκρών κυττάρων, και άλλων καταλοίπων από το δέρμα είναι δουλειά που γίνεται ευρέως από τον αισθητικό.

Η μάσκα πρέπει να χρησιμοποιείται στο τέλος της θεραπείας του προσώπου για τα ωφέλιμα συστατικά του και τους σκοπούς τους



λείανση, τόνωση και ενυδατικές επιδράσεις.

Μάσκα: είναι το καλλυντικό εκείνο προϊόν που απλώνεται στο πρόσωπο και αφήνεται να απορροφηθεί ή να στεγνώσει για αρκετό χρόνο.

Οι μάσκες ομορφιάς προσώπου είναι τα καλλυντικά προϊόντα σε μορφή κρέμας, πάστας, ζελέ (ρευστά ή ημίρρευστα) ειδικού φύλλου, που εφαρμόζονται για την αισθητική περιποίηση του προσώπου πάνω σε καθαρό δέρμα για 10 έως 40 λεπτά, όπου μεταβάλλεται η φυσική τους κατάσταση δηλαδή στερεοποιούνται ή ζελατινοποιούνται, λόγω ψύξης ή εξάτμισης του νερού που περιέχουν. Μια μάσκα μπορεί να τονίσει την κυκλοφορία, να καθαρίσει τους πόρους και να απομακρύνει την περίσσεια του σμήγματος. Τα συστατικά των масκών εξαρτώνται από την κατάσταση του δέρματος. Οι μάσκες ομορφιάς μπορεί να περιέχουν συστατικά που παίρνουμε απ' ευθείας από τη φύση ( π.χ. αυγά, μέλι, χυμούς φρούτων κ.α.) αλλά και σύνθετα συστατικά ( π.χ. ανθρακικό μαγνήσιο, οξειδίο του ψευδαργύρου κ.α.) σε διάφορες αναλογίες. Ανάλογα με τον τύπο τους απομακρύνονται με έκπλυση με νερό, ή αποσπώνται από το δέρμα (εκμαγείο) ή αποφλοιώνονται (peel off) ή απομακρύνονται μονοκόμματα (π.χ μάσκες φύλλου).

### **Ιδιότητες που πρέπει να έχουν οι μάσκες προσώπου**

1. Να αυξάνουν τη θερμοκρασία του δέρματος προκαλώντας τη διάνοιξη των πόρων και τη διέγερση των λειτουργιών του. Αντίθετα μειώνουν τη θερμοκρασία του δέρματος προκαλώντας σύσφιξη των πόρων και μία γενικότερη συστολή στο δέρμα έτσι ώστε οι ρυτίδες να γίνονται πιο ήπιες.
2. Να προκαλούν την αίσθηση τεντώματος στο δέρμα και να το ακινητοποιούν καθώς στεγνώνουν (εκτός από τις μάσκες σε μορφή ζελέ ή τις υγρές).
3. Να διατηρούν για αρκετό διάστημα το πρόσωπο σε ακινησία. Με την ακινητοποίηση προκαλούν :
  - α. Κατευνασμό στις νευρικές απολήξεις του δέρματος (ηρεμιστική επίδραση).
  - β. Βελτίωση των λειτουργιών του δέρματος (π.χ. μεταβολισμός,

αναπνοή κ.α.).

4. Να μεταφέρουν τα δραστικά συστατικά τους στο δέρμα.
5. Να απευαισθητοποιούν το ερεθισμένο δέρμα.
6. Να απλώνονται και να αφαιρούνται εύκολα απ' το δέρμα.
7. Μπορεί να έχουν διάφορες άλλες ιδιότητες, ανάλογα με τον τύπο τους όπως ενυδατικές, καθαριστικές κ.τ.λ.
8. Να επιδρούν εξισορροπιαστικά στο δέρμα ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.

### **Αποτελέσματα μασκών**

Επιτυγχάνονται άμεσα και μακροχρόνια αποτελέσματα με τη χρήση της. Τα άμεσα είναι τα εξής:

- α) Καθαρίζει το δέρμα από τα νεκρά κύτταρα και το σμήγμα.
- β) Συσφίγγει τους διεσταλμένους πόρους.
- γ) Δίνει στα κύτταρα του δέρματος στοιχεία θρεπτικά.
- δ) Ενυδατώνει τα επιφανειακά στρώματα της επιδερμίδας.
- ε) Βοηθά στη διατήρηση της σφριγηλότητας του προσώπου.
- ζ) Καταπραύνει τους ερεθισμούς.
- η) Δίνει λάμψη, απαλότητα, φωτεινότητα.

Μακροχρόνια αποτελέσματα:

- α) Ρύθμιση της έκκρισης του σμήγματος.
- β) Διατήρηση υψηλών επιπέδων υγρασίας στην επιδερμίδα.
- γ) Πρόληψη της χαλάρωσης των ιστών.

Μια καλή μάσκα θα πρέπει:

- Να μην προκαλεί δερματικές αντιδράσεις.
- Οι μάσκες πρέπει να είναι σίγουρες στη χρήση και μη τοξικές.
- Να αποτελεί ομοιογενής και μαλακή μάζα, χωρίς μεγάλα σωματίδια που μπορούν να ερεθίσουν το δέρμα.
- Όταν εφαρμόζεται στο πρόσωπο, να στεγνώνει γρήγορα και να σχηματίζει ένα προσκολλημένο στο δέρμα συνεχές στρώμα, κατά τρόπο όμως που να αφαιρείται εύκολα και χωρίς πόνο.

- Με την αφαίρεση της μάσκας το δέρμα πρέπει να αισθάνεται καθαρό, τεντωμένο, σταθερό, λείο και αναζωογονημένο.
- Να καθαρίζει στοιχειώδες το δέρμα.
- Να έχει ευχάριστη οσμή.

### **Συστατικά που χρησιμοποιούνται στις μάσκες**

Γλυκερίνη συχνά προστίθεται στις μάσκες για τις ενυδατικές του ιδιότητες.

Θείο χρησιμοποιείται στις μάσκες γιατί μπορεί να διαλύει τα νεκρά κύτταρα της επιφάνειας, έχει την ικανότητα να παράγει μια ξηρή επίδραση και να σταματήσει την ενέργεια των λιπαρών αδένων.

Καλαμίνη είναι ένα βασικό συστατικό που χρησιμοποιείται στις μάσκες για να παράγουν μια δράση λείανσης ιδιαίτερα στην επιφάνεια των τριχοειδών και τονώνει το δέρμα.

Οξείδιο του ψευδαργύρου περιέχεται σε ορισμένες μάσκες γιατί συντελεί στο να εξουδετερωθούν τα υπερβολικά αλκάλια και όξινα πάνω στο δέρμα.

Σαπουνόχωμα προκαλεί τονωτική επίδραση και απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα.

### **Οι γενικοί κανόνες χρησιμοποίησής της μάσκας**

1. Πριν την τοποθέτηση της μάσκας πρέπει να καθαριστεί το δέρμα του προσώπου από την σκόνη, τους ρύπους και τις εκκρίσεις που μαζεύονται στην επιφάνειά του, με το κατάλληλο προϊόν καθαρισμού.
2. Η μάσκα πρέπει να χρησιμοποιείται πριν ή μετά τη χρήση κάποιου αισθητικού μέσου, όπως τον καθαρισμό, το μασάζ.
3. Καλύπτεται όλη ή περιοχή από τη βάση του λαιμού έως το μέτωπο, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.
4. Μετά την εφαρμογή της μάσκας, είναι αναγκαία η ακινησία του προσώπου, η αποφυγή των συνομιλιών.
5. Η αφαίρεση της μάσκας πρέπει να γίνεται ελαφρά, χωρίς βιασύνη.
5. Ολοκληρώνεται η περιποίηση με λοσιόν και κρέμα.

### **Κατηγορίες μασκών**

Τις μάσκες ομορφιάς μπορούμε να τις ταξινομήσουμε σε κατηγορίες

ως εξής:

A) Σε δύο κατηγορίες με κριτήριο την αλληλεπίδραση δέρματος - περιβάλλοντος (ανοιχτές - κλειστές μάσκες), Β) Σε τέσσερις κατηγορίες σύμφωνα με τη φυσική τους εμφάνιση (αργιλώδης, υδροκολλοειδής, γαλακτωματοποιημένες, άλλες μάσκες), Γ) Σε περισσότερες κατηγορίες με κριτήριο τη βασική ιδιότητα κάθε μάσκας.

### **A) Με κριτήριο την αλληλεπίδραση δέρματος - περιβάλλοντος σε:**

#### Ανοιχτές ή ψυχρές μάσκες

Οι μάσκες που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία, επιτρέπουν την αλληλεπίδραση δέρματος περιβάλλοντος. Έτσι το δέρμα μπορεί να αναπνέει, να ανταλλάσσει θερμότητα, υγρασία και οξυγόνο με το περιβάλλον. Ονομάζονται και ψυχρές μάσκες, αφού κατά την εφαρμογή τους παγώνουν στο δέρμα προκαλώντας αγγειοδιαστολή, ενώ ταυτόχρονα μειώνουν τις λειτουργίες του και απορροφούν τα υγρά του δέρματος. Στις ψυχρές μάσκες ανήκουν τα περισσότερα είδη μασκών σε μορφή πάστας, κρέμας ή ζελέ (ρευστή ή ημίρρευστη), που έχουν διαφορετικές ιδιότητες (π.χ. ενυδατικές, καθαριστικές, καλμαντικές κ.α.).

#### Κλειστές ή θερμές μάσκες

Οι μάσκες που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία, εμποδίζουν την αλληλεπίδραση δέρματος - περιβάλλοντος αφού σχηματίζουν ένα μονωτικό φράγμα στο δέρμα. Ονομάζονται θερμές μάσκες, επειδή εγκλωβίζουν τη θερμότητα στο εσωτερικό της μάσκας προκαλώντας αγγειοδιαστολή, εντείνουν τις λειτουργίες του δέρματος, υπεραιμία και συσσώρευση των υγρών στο δέρμα.

Στις θερμές μάσκες, ανήκουν οι μάσκες ελαστικής μεμβράνης (ή latex), οι μάσκες σε μορφή πάστας (αυτοθερμαινόμενες μάσκες), οι μάσκες εμποτισμένου φύλλου (π.χ. κολλαγόνου κ.α.).

## **B) Σύμφωνα με τη φυσική τους εμφάνιση στο δέρμα ταξινομούνται σε:**

### **Αργιλώδεις μάσκες**

Οι μάσκες αυτές έχουν σαν βάση αργιλώδη υλικά, όπως η άργιλος, ο κολλοειδής καολίνης και ο μπετονίτης. Η άργιλος είναι ιζηματογενείς πέτρωμα που σχηματίζεται από την καθίζηση υλικών αποσάρθρωσης, αποτελείται από ένυδρα πυριτικά άλατα του αργιλίου.

Οι αργιλώδεις μάσκες μπορούν να είναι είτε σε μορφή σκόνης που για να χρησιμοποιηθούν πρέπει πρώτα να προστεθεί σ' αυτές ικανή ποσότητα νερού ή μια κατάλληλη λοσιόν περιποίησης προσώπου όπως (π.χ. τονωτική, καθαριστική, στυπτική), είτε σε μορφή πάστας έτοιμα για χρήση. Εφαρμόζονται στο πρόσωπο και παραμένουν σε ακινησία μέχρι να εξατμιστεί το περιεχόμενο νερό και να σκληρύνει. Η εφαρμογή τους διαρκεί 15-20 λεπτά.

Κυρίως, έχουν καθαριστικές, απορροφητικές ικανότητες, απορροφούν τα έλαια και τα υπολείμματα από το δέρμα αφήνοντάς το αναζωογονημένο, απαλό και πιο λείο στην υφή, αλλά ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν μπορεί ταυτόχρονα να έχουν ενυδατικές, εν μέρει, συσφικτικές και αντισυπτικές ιδιότητες. Έχουν την ικανότητα να δημιουργούν υπεραιμία διότι δεσμεύουν τη θερμότητα και έτσι διεγείρεται η κυκλοφορία του αίματος. Επίσης, οι αργιλώδεις μάσκες έχουν θεραπευτικές ιδιότητες που είναι ωφέλιμες στη μείωση του ερεθισμού και καλλυντικές ιδιότητες. Η ποικιλία των χρωματισμών οφείλεται στην περιεκτικότητά τους σε οξειδία του σιδήρου και του μαγνησίου.

#### Κυριότεροι τύποι καλλυντικής αργίλου:

- Πράσινη άργιλος

Πλούσια σε αφομοιώσιμα μεταλλικά άλατα, είναι αρκετά απορροφητική και λόγω αυτού είναι κατάλληλη για το λιπαρό, μικτό και το δέρμα με τάσεις για ακμή. Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, ρυθμίζει την έκκριση του σμήγματος, συσφίγγει τους πόρους, αποτοξινώνει και καθαρίζει σε βάθος την επιδερμίδα.

- Κίτρινη άργιλος

Είναι πλούσια σε μέταλλα, πολύ απορροφητική και περιέχει λιγότερα οξειδία του σιδήρου από την πράσινη άργιλο γι' αυτό είναι συνίσταται για μεικτές, λιπαρές και ταυτόχρονα ευαίσθητες επιδερμίδες. Τονώνει, επουλώνει, οξυγονώνει και καθαρίζει σε βάθος την επιδερμίδα.

- **Λευκή άργιλος**  
Έχει μικρότερη περιεκτικότητα σε μέταλλα, είναι πλούσια σε πυρίτιο και η πιο ήπια από τους άλλους τύπους αργίλων. Είναι κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος, ιδιαίτερα στις ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες διότι έχει μέτρια απορροφητική ικανότητα, απομακρύνει τις τοξίνες, απολεπίζει ήπια και μαλακώνει την επιδερμίδα.
- **Κόκκινη άργιλος**  
Είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία, αποτοξινώνει, εξισορροπεί, ανακουφίζει, δίνει λάμψη στην κουρασμένη επιδερμίδα και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος. Χρησιμοποιείτε σε ξηρό, κανονικό και ευαίσθητο δέρμα. Το χρώμα της οφείλεται στα οξείδια του σιδήρου.
- **Ροζ άργιλος**  
Έχει τις ιδιότητες της λευκής και της κόκκινης αργίλου. Πλούσια σε ιχνοστοιχεία, τονώνει την κυκλοφορία, μαλακώνει το δέρμα, το καθαρίζει χωρίς να το ξηραίνει και του δίνει λάμψη. Κατάλληλη για λεπτές, ευαίσθητες και ώριμες επιδερμίδες.
- **Άργιλος Rhassoul**  
Κατάλληλη για όλους τους τύπους του δέρματος. Το χρώμα του είναι κόκκινο-καφετί, είναι πλούσιο σε μέταλλα όπως πυρίτιο, σίδηρο, μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο και νάτριο. Έχει ιδιότητες απορροφητικές και στυπτικές, αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα, απομακρύνει το σμήγμα και συγχρόνως καταπολεμά την ξηρότητα και δίνει ελαστικότητα στην επιδερμίδα.

### **Γαλακτωματοποιημένες μάσκες**

Είναι μάσκες σε μορφή κρέμας, που απορροφούνται από το δέρμα και έχουν κυρίως ενυδατικές ιδιότητες. Ονομάζονται κρεμώδεις μάσκες και είναι συνήθως κρέμες τύπου O/W στις οποίες έχουν προστεθεί αργιλώδεις ουσίες όπως μπετονίτης και κολλοειδής καολίνης με αποτέλεσμα να έχουν απορροφητικές και καθαριστικές ιδιότητες ή υδρόφιλα κολλοειδή όπως ζελατίνη, πηκτίνη κ.α. Εφαρμόζονται σε παχύ στρώμα πάνω στο πρόσωπο προκειμένου να μην στεγνώνουν γρήγορα γι' αυτό το λόγο ο χρόνος παραμονής τους στο πρόσωπο κυμαίνεται από 20-40 λεπτά, απομακρύνονται με έκπλυση με νερό. Δεν προτιμούνται από τα λιπαρά δέρματα και κυρίως χρησιμοποιούνται για αφυδατωμένες και γηρασμένες επιδερμίδες.

Οι μάσκες αφρού είναι ειδική κατηγορία γαλακτωματοποιημένων μασκών, συσκευάζονται σε δοχεία πίεσης μαζί με ένα προωθητικό

αέριο. Αυτές οι μάσκες συνήθως περιέχουν ανιονικές και μη ιονικές επιφανειοδραστικές ουσίες που δρουν σα γαλακτωματοποιητές και αφριστικές ουσίες. Παραμένουν στο πρόσωπο 5-10 λεπτά και μετά αφαιρούνται με νερό.

Οι μάσκες αφρού μπορούν να είναι και αυτοθερμαινόμενες. Η θερμοκρασία που αναπτύσσεται μπορεί να φτάσει τους 40 βαθμούς Κελσίου και είναι αποτέλεσμα μιας εξώθερμης οξειδοαναγωγικής αντίδρασης.

### **Υδροκολλοειδείς μάσκες**

Οι υδροκολλοειδείς μάσκες είναι σε ημίρρευστη μορφή (ζελέ), κολλοειδή συστήματα, υψηλού ιξώδους, τα οποία μετά από την εφαρμογή τους χάνουν νερό και σχηματίζουν ένα ελαστικό στρώμα γέλης, οι οποίες αφαιρούνται από το δέρμα αποφλοιούμενες. Βασική τους ιδιότητα είναι η ενυδάτωση, λόγω του ότι το στρώμα που σχηματίζουν στην επιδερμίδα είναι συνεχές και εγκλωβίζει το νερό στην κερατίνη στιβάδα. Χρησιμοποιούνται κυρίως στα ξηρά δέρματα, έχουν μικρή συτυπτική και καθαριστική ικανότητα, ενώ δεν χρησιμοποιούνται στα λιπαρά δέρματα.

Συστατικά που χρησιμοποιούνται συνήθως για την παρασκευή υδροκολλοειδών μασκών:

α) Φυσικά κολλοειδή: Τα πιο σπουδαία από τα φυσικά κολλοειδή ή τα παράγωγά τους που χρησιμοποιούνται στις μάσκες είναι η τραγακάνθη, η ζελατίνη, η πηκτίνη, η ακακία και τα παράγωγα της κυτταρίνης, μεθυλοκυτταρίνη. Το στρώμα που σχηματίζουν οι μάσκες που περιέχουν φυσικά κολλοειδή, είναι παχύ, ελαφρά προσκολλημένο πάνω στο δέρμα και η συρρίκνωσή τους μετά την εφαρμογή είναι σχετικά μικρή.

β) Συνθετικά κολλοειδή: Τα περισσότερα χρησιμοποιούμενα κολλοειδή αυτής της κατηγορίας, είναι διάφορα συνθετικά πολυμερή όπως είναι η πολυβινυλοπυρρολιδόνη (p.v.p.), τα πολυακρυλικά παράγωγα κ.α.

Παρέχουν είναι λεπτό, συνεχές, ελαστικό στρώμα και ισχυρά προσκολλημένο πάνω στο δέρμα.

γ) Άλλα βοηθητικά συστατικά: Σχεδόν πάντοτε σ' αυτά τα προϊόντα προστίθενται στερεά συστατικά όπως μπετονίτης και καολίνης, για να αυξηθούν οι καθαριστικές τους ικανότητες ή άσπρα πηγμένα, όπως οξειδίο του ψευδαργύρου και διοξειδίο του τιτανίου, για να τους

προσδώσουν αδιαφάνεια ή άλλες ιδιότητες, η συνέχεια του στρώματός τους διακόπτεται με αποτέλεσμα να έχουν μειωμένες τις ενυδατικές τους ιδιότητες.

## **Άλλες μάσκες προσώπου**

### **Ελαστικές μάσκες**

Οι ελαστικές μάσκες περιέχουν τεχνητό καουτσούκ (ελαστικό κόμμι) το οποίο παρασκευάζεται με συμπολυμερισμό βουταδιενίου και στυρολίου. Το ελαστικό κόμμι διασπείρεται μέσα σε μια υδατική φάση και απλώνεται με μορφή γαλακτώματος πάνω στο πρόσωπο. Μετά την εξάτμιση του νερού σχηματίζεται ένα λεπτό, συνεχές και ελαστικό μη διαπερατό στρώμα από το νερό που είναι σταθερά προσκολλημένο πάνω στο πρόσωπο. Έτσι, η προκαλούμενη θερμότητα συγκρατείται στο δέρμα, με συνέπεια την αύξηση της θερμοκρασίας, την ενυδάτωση της κερατίνης στιβάδας και τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων του δέρματος. Αυτές οι μάσκες, απομακρύνονται από το δέρμα εύκολα με αποφλοιώση, χωρίς να σπάζουν. Το οίδημα που εμφανίζεται μετά την αφαίρεση της μάσκας, είναι παροδικό και εξαφανίζεται αφού η αναπνοή του δέρματος γίνει ξανά κανονική.

Η χρήση των ελαστικών μασκών είναι περιορισμένη γιατί αυτές είναι αλκαλικές επειδή χρειάζεται υψηλό pH (9-11) για την καλή διασπορά του ελαστικού κόμμεως και γιατί το στρώμα που έχει ξεραθεί είναι πάρα πολύ προσκολλημένο πάνω στο δέρμα ώστε να μην απομακρύνεται εύκολα. Ακόμη, το δέρμα χρειάζεται μια προκατεργασία με ένα λάδι για να εμποδιστεί ο εγκλωβισμός των λεπτών τριχών του προσώπου στο ξεραμένο στρώμα της μάσκας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποια κρέμα ή αμπούλα πριν την εφαρμογή της ελαστικής μάσκας για καλύτερα αποτελέσματα.

### **Εκμαγεία**

Είναι μάσκες αργιλώδεις μάσκες σε μορφή σκόνης που πρέπει να αναμιχθούν με νερό για να σχηματίσουν πάστα και να απλωθούν στο



πρόσωπο. Πριν την εφαρμογή του θα πρέπει να απλωθεί κάποιο λιπαρό προϊόν σε παχύ στρώμα και μια λεπτή γάζα για να προστατευθεί η επιδερμίδα. Στη συνέχεια εφαρμόζουμε πάνω από τη γάζα τη μάσκα με σπάτουλα.

Η δράση οφείλεται στη θερμοκρασία που αναπτύσσουν καθώς στεγνώνουν. Μέσω της εφίδρωσης προκαλούν καθαρισμό του δέρματος και ενυδάτωση ή σύσφιξη ανάλογα με την κρέμα που χρησιμοποιήθηκε.

### **Μάσκες κεριών**

Η μάσκες αυτές είχαν μεγάλη χρήση στο παρελθόν. Είναι σε στερεά μορφή και ζεσταίνονται πριν τη χρήση τους. Όταν απλωθούν η θερμοκρασία του δέρματος αυξάνεται προκαλώντας υπεραίμια που έχει ως αποτέλεσμα ο παραγόμενος ιδρώτας να βοηθά στην αποβολή των τοξινών. Προσοχή απαιτείται κατά την εφαρμογή της μάσκας θα πρέπει το δέρμα να είναι τελείως ακίνητο και αν λερωθούν τα μαλλιά τότε είναι πολύ δύσκολο οι μάσκες αυτές να αφαιρεθούν από τις τρίχες.

### **Μάσκες ματιών**

Είναι προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην περιοχή γύρω από τα βλέφαρα. Δεν περιέχουν ερεθιστικές ουσίες και συνήθως έχουν αντιρυτιδικές και συσφικτικές ιδιότητες. Μπορεί να είναι αργιλώδης ή γαλακτοματοποιημένες μάσκες. Εφαρμόζεται μακριά από το βλεννογόνο για να μην διεισδύσουν στο βολβό του ματιού.

Υπάρχουν ορισμένα καλλυντικά προϊόντα τα οποία δεν έχουν όλες τις απαιτούμενες ιδιότητες των μασκών προσώπου αλλά μπορούν να θεωρηθούν σα μάσκες. Αυτά τα προϊόντα είναι η μάσκες καθαρισμού και οι ελαιώδης μάσκες που δεν παράγουν τη συνηθισμένη αίσθηση τεντώματος μετά την εφαρμογή τους στο πρόσωπο.

Οι ελαιώδης μάσκες αποτελούνται από διάφορες φυσικές και συνθετικές ελαιώδης ουσίες. Για την εφαρμογή τους απλώνουμε σε καθαρό πρόσωπο ένα επίθεμα γάζας εμποτισμένο με το προϊόν, που έχει προθερμανθεί σε χαμηλή θερμοκρασία. Όταν κρυώσει, αφαιρείται η γάζα, μαλάσσεται το πρόσωπο για μερικά λεπτά και απομακρύνεται η περίσσεια του λαδιού.

Οι μάσκες καθαρισμού περιέχουν ήπιες λειαντικές ουσίες μέσα σε

μια μη ξεραινώμενη βάση. Δρουν μηχανικά καθώς τρίβονται πάνω στο πρόσωπο και προκαλούν λέπτυνση της κερατίνης στιβάδας. Απλώνεται το προϊόν με ελαφρά μάλαξη, τρίψιμο πάνω στο δέρμα, παραμένει στο πρόσωπο για 10-20 λεπτά και αφαιρείται με χλιαρό νερό. Το αποτέλεσμα τους μοιάζει με αυτό των προϊόντων απολέπισης.

### **Γ) Σε περισσότερες κατηγορίες με κριτήριο τη βασική ιδιότητα της κάθε μάσκας.**

1. Συσφικτικές μάσκες
2. Ενυδατικές μάσκες
3. Μάσκες ακμής
4. Θρεπτικές μάσκες
5. Καθαριστικές ή απορροφητικές μάσκες
6. Καλμαντικές ή αντιφλογιστικές μάσκες
7. Μάσκες αρωματοθεραπείας. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν οι μάσκες που η δράση τους βασίζεται στα αιθέρια έλαια που περιέχουν.
8. Μάσκες οξυγόνωσης. Η χλωροφύλλη είναι η σπουδαιότερη μάσκα οξυγόνωσης. Η χλωροφύλλη διοχετεύει στο δέρμα οξυγόνο.
9. Λευκαντικές μάσκες. Ανήκουν όλες οι μάσκες που βοηθούν στη λεύκανση των λεκέδων του δέρματος, περιέχουν συνθετικές λευκαντικές ουσίες.
10. Αντιαλλεργικές μάσκες.

### **Δραστικές ουσίες που προστίθενται στις μάσκες προσώπου**

- Βιταμίνες  
Οι βιταμίνες Α και Ε που έχουν δράση αντιοξειδωτική και χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα για τα γηρασμένα δέρματα. Το σύμπλεγμα των βιταμινών Β κυρίως η Β1, Β3, Β6 χρησιμοποιούνται για λιπαρά δέρματα.
- Λευκαντικές ουσίες  
Τα υπεροξειδία των μετάλλων όπως ψευδαργύρου, μαγνησίου,

επιδρούν λευκαντικά στο δέρμα. Επίσης προστίθενται και σε άλλα προϊόντα.

- Εκχυλίσματα

Τα οποία ανάλογα με το φυτό το οποίο χρησιμοποιούμε δίνουμε στη μάσκα τις αντίστοιχες ιδιότητες.

- Κερατολυτικές ουσίες

Το θείο, το σαλικιλικό οξύ, το βενζούλο-υπεροξειδίο είναι οι ουσίες που χρησιμοποιούνται λόγω της κερατολυτικής τους δράσης στις μάσκες για λιπαρά και ακνειακά δέρματα.

- Ένζυμα φυτικής προέλευσης

Έχουν την ικανότητα να αυξάνουν την καθαριστική ιδιότητα της μάσκας.

- Αντισηπτικές και συντηρητικές ουσίες

Προλαμβάνουν την ανάπτυξη βακτηρίων και μυκήτων.

- Στυπτικές ουσίες

Για να υπάρξει συστολή των πόρων του λιπαρού δέρματος και κατά συνέπεια συσφίγγουν το δέρμα.

### Χρήση της γάζας στην εφαρμογή των μασκών

Η γάζα είναι λεπτό, διαφανές ύφασμα από χαλαρή ύφανση βαμβακιού και δεν είναι της ίδιας ποιότητας με τις γάζες που χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς.

Η γάζα χρησιμοποιείται λόγω του ότι συγκεκριμένα συστατικά που εφαρμόζονται στις μάσκες προσώπου δεν προσκολλούνται ή κρατιούνται στο πρόσωπο, όπως είναι η μάσκα με μαγιά η οποία ζαρώνει εύκολα και φρούτα ή λαχανικά που τείνουν να ρέουν όταν είναι τριμμένα ή κονιορτοποιημένα. Απλώνοντας τα συστατικά πάνω στη γάζα έχουμε σαν αποτέλεσμα η γάζα να κρατά τη μάσκα στο πρόσωπο, αλλά τα συστατικά μπορούν να διαρρέουν. Μπορούμε να απλώσουμε και δεύτερο στρώμα γάζας πάνω από την μάσκα αν είναι απαραίτητο.

## **Αντενδείξεις μασκών**

- Σε λύση της συνέχειας του δέρματος.
- Σε περιπτώσεις φλεγμονών και μολύνσεων. Όταν η φλεγμονή προκαλείται από ακμή, επιλέγεται το κατάλληλο προϊόν και χρησιμοποιείται με όλες τις προφυλάξεις που χρειάζονται για να μην ερεθιστεί το δέρμα.
- Σε ευαισθησία ή αλλεργία στα συστατικά της μάσκας.
- Σε εγκαύματα δευτέρου και τρίτου βαθμού. Σε εγκαύματα πρώτου βαθμού επιλέγονται μάσκες με αντιφλογιστικές ιδιότητες.
- Σε περιπτώσεις ευρυαγγείας, δεν επιλέγουμε προϊόντα που έχουν την ιδιότητα να ανεβάζουν την θερμοκρασία του δέρματος λόγω του ότι σχηματίζουν ένα συνεχές στρώμα. Άρα, αποφεύγονται οι ελαστικές και υδροκολλοειδής μάσκες και απαγορεύονται η μάσκες κεριών ή τα εκμαγεία.
- Σε περιπτώσεις έντονης τριχοφυΐας. Αποφεύγονται οι μάσκες κεριών που έχουν την ικανότητα να εγκλωβίζουν τις τρίχες.

## **Πλεονεκτήματα από τη χρήση εμπορικών μασκών**

Οι εμπορικές μάσκες σχεδιάζονται από επαγγελματίες χημικούς και είναι παρασκευασμένες από αξιόπιστες εταιρίες, που έχουν όλα τα προϊόντα ελεγμένα για ασφάλεια και πακεταρισμένα κάτω από αυστηρές υγιεινές καταστάσεις. Οι εμπορικές μάσκες χρησιμοποιούνται περισσότερο γιατί είναι πιο ασφαλές και πιο γρήγορες στη χρήση τους από μια μάσκα που θα φτιάξουμε μόνοι μας.

Η μάσκες λόγω του ότι χρησιμοποιούνται όχι καθημερινά, όπως οι κρέμες και για περιορισμένο χρονικό διάστημα, μειώνουν σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης οξείας ερεθιστικής δερματίτιδας, με την προϋπόθεση να χρησιμοποιούνται εγκεκριμένες μάσκες που δεν περιέχουν βλαπτικές ουσίες.

Όπως φαίνεται παρακάτω οι μάσκες σε σχέση με τα υπόλοιπα καλλυντικά προσώπου έχουν από τα μικρότερα ποσοστά πρόκλησης ανεπιθύμητων ενεργειών.

Συχνότητα ανεπιθύμητων ενεργειών (επί %) κατά κατηγορία

καλλυντικών.

- Καλλυντικά τριχών (17,9%)
- Καλλυντικά για το σώμα (32,7%)
- Καλλυντικά νυχιών (0,4%)
- Καλλυντικά προσώπου (48,7%)

Προϊόντα καθαρισμού προσώπου	20,7 %
Μάσκες	1,5 %
Στυπτικές λοσιόν	1,7 %
Make-up	4,5 %
Make-up ματιών	12,4 %
Κραγιόν χειλιών	1,9 %
Οδοντόπαστες	1,9 %
Αποσμητικά στόματος	0,4 %
Προϊόντα ξυρίσματος	3,7 %

#### Ειδικές μάσκες

Τις περισσότερες φορές χρησιμοποιούνται οι προετοιμασμένες μάσκες, όμως υπάρχουν φορές που οι ειδικές μάσκες θα προετοιμαστούν από φρέσκα φρούτα, λαχανικά, βότανα, αυγά, γάλα, έλαια βιταμινών ή εκχυλίσματα μπορεί να προτιμούνται. Οι μάσκες αυτές είναι ωφέλιμες εκτός αν το άτομο είναι αλλεργικό σε κάποιο από τα υλικά. Αφήνονται στο πρόσωπο για 10-15 λεπτά συνήθως.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

### **ΑΚΜΗ**

Η κοινή ακμή είναι η πιο κοινή νόσος που προσβάλλει την τριχοσηγηματογόνο μονάδα. Εμφανίζεται στις θέσεις όπου υπάρχουν σημηματογόνοι αδένες, κυρίως στο πρόσωπο, τη ράχη και το θώρακα. Απαντά σε όλες τις φυλές και προσβάλλει και τα δύο φύλλα. Η ακμή αρχίζει συνήθως κατά την έναρξη της εφηβείας και προσβάλλει μέχρι 80% του συνόλου των ατόμων. Η ηπιότερη φυσιολογική ακμή που προσβάλλει πολλούς εφήβους διαρκεί 4 ή 5 χρόνια, οι σοβαρότερες κλινικές παραλλαγές διαρκούν 12 και μερικές φορές ακόμη και 40 ή 50 χρόνια.

#### **Παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία της ακμής**

Οι παράγοντες που εμπλέκονται στην αιτιοπαθογένεια της ακμής είναι οι εξής:

1. Γενετικοί
2. Μικροβιακοί (η αποίκηση του πόρου από το προπιονικό βακτήριο της ακμής, *p.acnes*)
3. Διαταραχή της λειτουργίας των σημηματογόνων αδένων
4. Κερατινοποίηση του τριχοσηγηματογόνου θυλάκου
5. Χημική σύσταση του σμήγματος
6. Ορμονικές διαταραχές
7. Φάρμακα.

#### **Σπουδαιότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την αύξηση του σμήγματος στους αδένες.**

- **Κληρονομικότητα**

Από την κληρονομικότητα επηρεάζεται η κλινική εικόνα της νόσου, η κατανομή των βλαβών και η χρονική διάρκεια της νόσου. Σε βαριές περιπτώσεις ακμής διαπιστώνεται σε σημαντικό βαθμό ένα θετικό οικογενειακό ιστορικό, όπως και στις ελαφρότερες επίσης περιπτώσεις συνήθως υπάρχει επιβαρυμένο οικογενειακό ιστορικό.

- **Ψυχολογικοί παράγοντες**

Σε περίοδο έντασης, άγχους επιδεινώνεται η ακμή. Εντούτοις, η ακμή μπορεί να συνδέεται με σημαντική βλάβη της ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας του ασθενούς και μερικές φορές αυτές οι επιπτώσεις είναι δυσανάλογες προς την εμφάνιση ή τη βαρύτητα της νόσου.

- **Ορμονικοί παράγοντες**

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι γεννητική αδένες υπερλειτουργούν. Παρατηρείται αύξηση της έκκρισης του σμήγματος λόγω της υπερπαραγωγής στους άντρες της τεστοστερόνης, ενώ στις γυναίκες της ανδροστενδιόνης. Οι γυναίκες παράγουν λιγότερο σμήγμα σε σχέση με τους άνδρες, διότι στις γυναίκες η κυκλοφορία της τεστοστερόνης στο αίμα είναι λιγότερη από αυτή των ανδρών.

- **Κλιματολογικοί παράγοντες**

Η ακμή επιδεινώνεται στα εύκρατα κλίματα κατά τους χειμερινούς ψυχρούς μήνες και σε θερμά κλίματα τις υγρές περιόδους λόγω ενυδάτωσης τις κερατίνης. Ενώ, η ακμή βελτιώνεται κατά τους θερινούς μήνες. Το ηλιακό φως βελτιώνει την ακμή, υπάρχει όμως συχνά μια έξαρση πριν από την έμμηνο ρύση και η υπερβολική εφίδρωση μπορεί επίσης να επιδεινώσει την ακμή.

- **Χημικές ουσίες και φάρμακα**

Τα φάρμακα τα οποία λαμβάνονται εσωτερικά ή χημικές ουσίες που έρχονται σε επαφή με το δέρμα επιδεινώνουν την υπάρχουσα ακμή. Στα φάρμακα περιλαμβάνονται τα ανδρογόνα, τα αναβολικά, τα κορτικοστεροειδή, οι γοναδοτροπίνες, τα ιωδιούχα. Στις ουσίες τα ορυκτέλαια, τα καλλυντικά.

- **Διατροφή**

Ο ρόλος της διατροφής δεν είναι εξακριβωμένος για την ακμή. Υπάρχει η άποψη ότι θα πρέπει να αποφεύγονται τα λιπαρά φαγητά όπως το χοιρινό, η σοκολάτα, καρυκεύματα, αυγό κ.α.

Αυτό υποστηρίζεται από αρκετούς μελετητές, ενώ από άλλους απορρίπτεται.

### **Κλινικά χαρακτηριστικά**

Το δέρμα αυτό είναι συνήθως λιπαρό και χαρακτηρίζεται από διάσπαρτες βλάβες.

Οι βλάβες της ακμής είναι πολύμορφες και συνίσταται από φαγεσώρους, βλατίδες, βλατιδοφλύκταινες, φλύκταινες, κύστεις, οζίδια και ουλές.

Φαγέσωρες: Οι φαγέσωρες αποτελούνται από κερατίνη, μελανίνη, βακτήρια, λιπίδια και τρίχες. Οι φαγέσωρες διακρίνονται σε κλειστούς και ανοιχτούς φαγέσωρες.

Ανοιχτοί φαγέσωρες: Αφαιρούνται αν τους πιέσουμε από το πλάι και έχουν μαύρο κεφάλι. Για να αναπτυχθούν χρειάζονται λίγες ή και περισσότερες εβδομάδες. Πιστεύεται ότι η μαύρη κορυφή του φαγέσωρα οφείλεται στην οξειδωση του επιφανειακού λίπους αλλά το σωστό είναι ότι οφείλεται σε μελανίνη.

Κλειστοί φαγέσωρες: Οι κλειστοί φαγέσωρες παριστάνουν ένα τριχοσμηγματογόνο πόρο παραγεμισμένο με κερατίνη και παρουσιάζονται σαν μια ελαφρώς ψηλαφητή βλάβη. Αυξανόμενη η κερατίνη στον πόρο, διαστέλλει το τριχοσμηγματογόνο στόμιο προκαλώντας έναν ανοιχτό φαγέσωρα που είναι ορατός σαν μαύρο στίγμα. Μια άλλη εξέλιξη οι κλειστοί φαγέσωρες να μετατραπούν σε φλεγμονώδεις βλατίδες, φουσαλίδες ή οζίδια. Οι κλειστοί φαγέσωρες μετατρέπονται πιο εύκολα σε φλεγμονώδη στοιχεία από ότι οι ανοιχτοί. Οι κλειστοί φαγέσωρες διαρκούν πολλές εβδομάδες ή μήνες, αρκετοί παραμένουν αφλέγμωνι και υποχωρούν αυτόματα.

Βλατίδες: Είναι στερεά ερυθρά επάρματα του δέρματος σχηματίζονται συνήθως από τους κλειστούς φαγέσωρες, μεγέθους από κεφαλή καρφίτσας έως φακής. Διακρίνονται σε τρεις τύπους: ο πρώτος τύπος δεν είναι φλεγμονώδης και διαρκεί 2 εβδομάδες. Ο δεύτερος είναι φλεγμονώδης, παρουσιάζει ερύθημα και μπορεί να εξελιχθούν σε φλύκταινες ή οζίδια φλεγμονώδη. Τέλος, ο τρίτος τύπος των βλατίδων είναι οι βλατιδοφλύκταινες ή τα οζίδια.

Βλατιδοφλύκταινες: Είναι φλεγμονώδες στερεό έπαρμα του δέρματος, επώδυνο, μεγέθους φακής το οποίο περιβάλλεται από ερυθρηματώδη



άλω και στο μέσο του διακρίνουμε μια άσπρη πυώδη περιοχή.

Φλύκταινες: Επάρματα της επιδερμίδας με κοιλότητα που περιέχει πυώδες υγρό, διαφόρων μεγεθών από κεφαλή καρφίτσας ως ρεβιθιού. Διακρίνεται σε δύο τύπους φλύκταινας: την επιφανειακή στην οποία η φλεγμονή συμβαίνει στο άνω τμήμα του τριχοσμηγματογόνου πόρου, που διαρκεί λίγες μέρες και δεν είναι ευαίσθητη. Και στη βαθιά βλάβη που η φλεγμονή συμβαίνει όχι στην επιδερμίδα αλλά στο χόριο. Διαρκεί 4-7 ημέρες και είναι επώδυνη και ευαίσθητη.

Οζίδια: Είναι υποδόριες, στρογγυλές μάζες σκληρής σύστασης, μικρότερες από 1 εκατοστό σε διάμετρο, η οποίες εξελίσσονται από το βάθος του δέρματος προς την επιφάνεια και μπορεί να δημιουργούν υπερέγερση.

Κύστεις: Κοιλότητα πλήρους υγρού που περιβάλλεται από σκληρή και ελαστική μεμβράνη.

Ουλές: Εάν η φλεγμονή είναι αρκετά βαριά, θα ακολουθήσει ουλοποίηση. Συνδέεται με απώλεια ιστού, αντικαθιστά τα φυσιολογικά στοιχεία του δέρματος με συνδετικό ιστό. Η ουλή μπορεί να είναι επίπεδη, υπερυψωμένη, εμβυθισμένη ή υπερτροφική που λέγεται χειλοειδείς ουλή και η επιφάνεια της είναι λεία, στερείται αδένων και τριχών.

### **Κλινικοί τύποι ακμής**

1. Κοινή ακμή
2. Νεογνική ακμή
3. Ακμή από καλλυντικά
4. Επαγγελματική ακμή
5. Τροπική ακμή
6. Ιατρογενής ακμή
7. Ακμή προκλητή
8. Κεραυνοβόλος ακμή
9. Κυστική ακμή
10. Ακμή από τριβή
11. Ροδόχρους ακμή

## **Θεραπεία ακμής**

Η αντιμετώπιση της ακμής γίνεται σε συνεργασία αισθητικού και ιατρού. Ο/η αισθητικός δεν αναλαμβάνει περιπτώσεις φλεγμονώδους ακμής. Σε τέτοια περίπτωση, ο ασθενής επισκέπτεται τον δερματολόγο και υποβάλλεται σε συστηματική αγωγή προκειμένου να αναχαιτισθεί η φλεγμονώδης φάση, όπου θα του χορηγήσει ανάλογα με τη περίπτωση αντιβιοτικά τοπικά ή από το στόμα, τετρακυκλίνη, βιταμίνες Α, Ε και Κ, αντιανδρογόνα και κορτικοστεροειδή. Μετά το πέρας αυτής της θεραπείας, ο αισθητικός αναλαμβάνει να αποκαταστήσει το ταλαιπωρημένο δέρμα. Κύριος στόχος των περιποιήσεων του λιπαρού και ακνεϊκού δέρματος είναι η ελαχιστοποίηση της υπερβολικής έκκρισης σμήγματος ή τουλάχιστον αποφυγή των δυσάρεστων συνεπειών αυτής.

## **Θεραπεία ακμής από τον αισθητικό**

Σε μη φλεγμονώδη ακμή.

### **ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ**

**1)Καθαρισμός προσώπου-ντεμακιγιάζ**, με γαλάκτωμα και λοσιόν κατάλληλα για ακνεϊκά δέρματα.

**2)Απολέπιση-reeling** για την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων.

**3)Αφαίρεση φαγεσώρων**

Στο στάδιο αυτό ο αισθητικός θα πρέπει να καθαρίσει το δέρμα του ακνεϊκού αφαιρώντας τις πρωτογενείς βλάβες που είναι φαγέσωρες και μόνο, προκειμένου να δοθεί η ευκαιρία στον αισθητικό να γνωρίσει το δέρμα και να αξιολογήσει τον βαθμό της ευαισθησίας του. Δεν είναι απαραίτητη η ολική αφαίρεση των φαγεσώρων σε μία μόνο συνεδρία, αντίθετα επιβάλλεται η σταδιακή αφαίρεση τους με την επανάληψη των συνεδριών ανά δύο έως επτά ημέρες, ανάλογα με το πλήθος τους και τον βαθμό ευαισθησίας του δέρματος του ακνεϊκού. Η αφαίρεση των φαγεσώρων θα γίνει με την εφαρμογή πάνω στο δέρμα ατμού για 10 λεπτά και συνδυασμού ατμού και όζοντος για 20 λεπτά , σε μικρό αριθμό φαγεσώρων και κατά προτίμηση αυτών που βρίσκονται μακριά από φλύκταινες ή από άλλες φλεγμονώδεις βλάβες.

Ο συνδυασμός του ατμού- όζοντος προκαλεί ιονισμό του ατμού που παράγεται στη συσκευή του ατμόλουτρου. Αυξάνει την εφίδρωση και

το στρώμα της κερατίνης αρχίζει να ενυδατώνεται και να μαλακώνει έτσι που η εξαγωγή του σμήγματος να γίνεται ευκολότερη. Το όζον και το ενεργό οξυγόνο που παράγεται κατά την αποσύνθεσή του, καταστρέφει οργανικές ύλες και βακτήρια. Το όζον ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος, έχει απολυμαντική, αντιβακτηριδιακή δράση και δίνει οξυγόνο στο δέρμα.

Η αφαίρεση φαγεσώρων μπορεί να γίνει είτε με τα χέρια, τυλίγοντάς τους δείχτες και των δύο χεριών με αποστειρωμένα χαρτομάντιλα. Τοποθετούμε τα δύο δάχτυλα εκατέρωθεν του πόρου του σμηγματογόνου αδένου και πιέζουμε από κάτω προς τα πάνω μέχρι να αδειάσει ο αδένος.

Είτε με τον εξαγωγέα σμήγματος tirecomedone, είναι ένα μεταλλικό εργαλείο, που στην άκρη του έχει μια οπή την οποία τοποθετούμε πάνω ακριβώς στον πόρο του τριχοσμηγματογόνου αδένου και πιέζουμε προς τα κάτω μέχρι να αδειάσουμε τον αδένου.

Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε το tirecomedone σε όλο το πρόσωπο γιατί προκαλεί ερεθισμό και πιθανόν σημάδια στο σημείο που πιέζουμε. Γι' αυτό το χρησιμοποιούμε σε περιοχές όπου τα χέρια δεν μπορούν να δουλέψουν με ευκολία, όπως στα πτερύγια της μύτης και το πηγούνι.

#### **4)Εφαρμογή υψισύχνων ρευμάτων**

Η εφαρμογή υψισύχνων ρευμάτων θεωρείται επιβεβλημένη και μάλιστα σε εντάσεις, υψηλότερες αυτών που χρησιμοποιούμε στα φυσιολογικά ή ξηρά δέρματα. Μπορούν να εφαρμοστούν για μικροβιοκτόνα και αντισηπτικά αποτελέσματα. Το ρεύμα περνά δια μέσου της επιδερμίδας και προκαλεί διεγερτικό, αντισυμφορητικό αποτέλεσμα, χωρίς χημικούς σχηματισμούς σε αυτή. Η άμεση εφαρμογή των υψισύχνων είναι μια εξωτερική εφαρμογή η οποία καθαρίζει και θεραπεύει το δέρμα. Έχει μικροβιοκτόνο δράση λόγω του σχηματιζόμενου όζοντος στην επιφάνεια του δέρματος, δια μέσου του εφαρμοζόμενου υάλινου ηλεκτροδίου.

#### **5)Μασάζ**

Χρησιμοποιούμε κρέμα μασάζ που να μην είναι ιδιαίτερα λιπαρή για να τονώσουμε την κυκλοφορία του δέρματος. Γίνεται με ήπιες κινήσεις για το λόγο του ότι τα δέρματα αυτά είναι πιο ευαίσθητα ή ακόμα μπορούμε να αποφύγουμε αυτό το στάδιο.

#### **6)Τοποθέτηση μάσκας**

### **7) Τοποθέτηση υδατικού καλλυντικού προϊόντος όχι λιπαρού.**

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τη πελάτισσα για την αγωγή που θα ακολουθήσει μέχρι την επόμενη συνεδρία. Θα πρέπει να καθαρίζει τακτικά το πρόσωπο της, χωρίς υπερβολές όμως. Καλό θα ήταν να το καθαρίζει δύο φορές την ημέρα με γαλάκτωμα για λιπαρές επιδερμίδες ή με ένα ουδέτερο σαπούνι. Να χρησιμοποιεί ειδικά χαρτομάντιλα για το πρόσωπο της και να μην κοιμάται με ακάθαρτο πρόσωπο. Ούτε το σαπούνι ούτε η λοσιόν δεν θα πρέπει να είναι στυπτικά, ώστε να μην μας εμποδίσουν στην αφαίρεση των φαγεσώρων.

Το μακιγιάζ θα πρέπει να είναι πολύ ελαφρύ όταν όμως αυτό δεν είναι ευφικτό λόγω της άσχημης ψυχολογικής κατάστασης εξαιτίας της εμφάνισης του δέρματος της μπορεί να μακιγιάρεται πολύ φθάνει να χρησιμοποιεί καλλυντικά για ακνεϊκά δέρματα τα οποία να περιέχουν όσο γίνεται λιγότερα φαγεσωρογόνα στοιχεία.

Οποιαδήποτε παρέμβαση στο δέρμα του ακνεϊκού από τον ίδιο μπορεί να επιδείνωση την κατάσταση του και να δυσχεράνει το έργο του αισθητικού.

## **ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ**

Σε αυτό το στάδιο η διάνοιξη των φλυκταινών θα γίνει μόνο μετά από συνεννόηση με τον δερματολόγο. Όταν η ακμή είναι πολύ φλεγμονώδης ο δερματολόγος δίνει αντιβίωση για ένα χρονικό διάστημα και στη συνέχεια μας επιτρέπει να διανοίξουμε τις φλύκταινες.

### **1) Απλός καθαρισμός**

### **2) Αφαίρεση φαγεσώρων**

Αφαιρούνται οι φαγέσωρες που είναι πολύ κοντά στις φλύκταινες. Η αφαίρεση θα γίνει αφού προηγηθεί εφαρμογή συνδυασμού ατμού και όζοντος.

### **3) Διάνοιξη φλυκταινών**

Η διάνοιξη θα γίνει με λεπτή αποστειρωμένη βελόνα ινσουλίνης μιας χρήσης σε φλύκταινα που θα χαρακτηριστεί ώριμη. Θα τρυπήσουμε την άκρη της και θα πιέσουμε προς τα κάτω και έξω προκειμένου να αφαιρεθεί το περιεχόμενο πύον και κατόπιν για να αφαιρεθεί το σμήγμα του σμηγματογόνου αδένου. Θα τοποθετήσουμε αντισηπτική κρέμα και θα προχωρήσουμε στη διάνοιξη της επόμενης. Η διάνοιξη θα γίνει σε περιορισμένο αριθμό φλυκταινών και η επανάληψη της

συνεδρίας θα γίνεται κάθε 2 ημέρες μέχρι να αφαιρεθούν όλες οι φλύκταινες.

#### **4)Εφαρμογή υψίσυχνων ρευμάτων**

Θα εφαρμόσουμε το στυλό των υψίσυχνων με ένταση 7-10, σε απόσταση και χρόνο που θα εκτιμηθούν ανάλογα με το μέγεθος της φλύκταινας και την ευαισθησία του ακνεϊκού δέρματος.

#### **5)Τοποθέτηση μάσκας**

#### **6)Τοποθέτηση υδατικού καλμαντικού προϊόντος**

Το ακνεϊκό άτομο θα ακολουθήσει την ίδια αγωγή όπως αναφέρθηκε στο πρώτο στάδιο και θα χρησιμοποιήσει για το βράδυ μια κρέμα με βάση τη βιταμίνη Α.

### **ΤΡΙΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ**

#### **Εφαρμογή πήλινγκ**

Στο στάδιο αυτό επιχειρείται η επαναφορά του δέρματος στην αρχική φυσιολογική του κατάσταση σε ότι αφορά το πάχος της κερατίνης στιβάδας, το μέγεθος των εκφορητικών πόρων των σμηγματογόνων αδένων, του βαθμού υδάτωσης, των δυσχρωμιών και των ουλών που έχουν απομείνει στο πρόσωπο.

Η επαναφορά του δέρματος επιτυγχάνεται με την χρησιμοποίηση κερατολυτικών απολεπιστικών προϊόντων. Η συχνότητα εφαρμογής εξαρτάται από την ποιοτική και ποσοτική σύσταση του προϊόντος καθώς και από την κατάσταση του δέρματος.

Μπορούμε να εφαρμόσουμε δύο την εβδομάδα όχι όμως πάνω από τρεις εφαρμογές. Αν το δέρμα χρειάζεται περισσότερα πήλινγκ θα κάνουμε ένα κάθε είκοσι ημέρες ή ένα κάθε μήνα με τον τακτικό καθαρισμό του δέρματος.

### **ΤΕΤΑΡΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ**

#### **Εφαρμογή υπεριωδών ακτινών στο δέρμα**

Έχουν μικροβιοκτόνο δράση, αυξάνουν την αντίσταση του οργανισμού και στις μικροβιακές μολύνσεις. Έχουν τονωτική δράση στο δέρμα και βελτιώνουν την ισορροπία στους σμηγματογόνους αδένες και προκαλούν απολέπιση.

Η εφαρμογή τους γίνεται σε απόσταση ενός μέτρου και σταματά στα 60 εκατοστά, ενώ ο χρόνος τους ξεκινά από 1-3 λεπτά και φθάνει τα 10 λεπτά. Τόσο η απόσταση όσο και ο χρόνος ρυθμίζονται σταδιακά με την πάροδο των συνεδριών οι οποίες μπορεί να φθάσουν τις 15. Εφαρμόζονται ανά δύο μέρες σε καθαρό δέρμα πάντα με σαπούνι ουδέτερο. Προστατεύουμε τα μάτια με τα ειδικά γυαλιά που

φιλτράρουν τις υπεριώδεις ακτίνες.

### **ΠΕΜΠΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ**

Στο στάδιο αυτό το πρόσωπο έχει ανάγκη από ενυδατικά στοιχεία τα οποία του τα παρέχουμε με υδατικές κρέμες και την μάσκα πρόπλασμα ή με την ιοντοφόρηση. Όποιος τρόπος και αν επιλεγεί πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε δεύτερη ημέρα για μία μόνο εβδομάδα. Με αυτό τον τρόπο προσφέρουμε λάμψη και φρεσκάδα στο δέρμα.

#### Μάσκα πρόπλασμα

Χρησιμοποιείται μετά από καθαρισμό αντί μιας κοινής μάσκας η σαν περιποίηση για ενυδάτωση.

Είναι σε μορφή σκόνης και όταν την αναμείξουμε με νερό σχηματίζεται ένα είδος πάστας. Περιέχει τα εξής συστατικά: Kaoline, Alome, Calcium sulfate.

Στην αρχή καλύπτονται τα μαλλιά και το ντεκολτέ, εφαρμόζουμε στο πρόσωπο παχύ στρώμα πολύ υδατικής κρέμας.

Στη συνέχεια καλύπτουμε τα μάτια με βαμβάκι το οποίο είναι εμπλουτισμένο με λοσιόν χωρίς οινόπνευμα, με λεπτή γάζα το πρόσωπο και το λαιμό και ζητάμε από το άτομο να χαλαρώσει, να μην κινείται κατά τη διάρκεια της τοποθέτησης και μέχρι να στεγνώσει η μάσκα. Η μάσκα κλείνει αεροστεγώς και οποιαδήποτε κίνηση έχει σαν συνέπεια την απώλεια των αποτελεσμάτων. Αναμειγνύουμε τη σκόνη με ορισμένη ποσότητα νερού ώσπου να γίνει παχύρρευστος πολτός και την τοποθετούμε κατευθείαν στο πρόσωπο γιατί ξηραίνεται γρήγορα λόγω του ότι αναμείξαμε το νερό με τη σκόνη.

Η μάσκα πρόπλασμα αφήνεται στο πρόσωπο για 30 λεπτά, τα δέκα πρώτα λεπτά θερμαίνεται με την αύξηση της θερμοκρασίας προκαλείται διαστολή των πόρων και καλύτερη εισχώρηση των προϊόντων που έχουμε τοποθετήσει, τα προϊόντα απορροφούνται σε αυτό το χρονικό διάστημα. Ενώ τα επόμενα είκοσι λεπτά έχουμε σύσφιξη των πόρων διότι η μάσκα ψύχεται. Μετά το πέρας των τριάντα λεπτών ζητάμε από το άτομο να κάνει μια ελαφριά γκριμάτσα για να αφαιρέσουμε τη μάσκα σαν εκμαγείο αν δεν έχει σπάσει.

## **Μάσκες για την αισθητική αντιμετώπιση της ακμής**

### Μάσκα θείου

Οι μάσκες θείου απευθύνονται στο λιπαρό δέρμα και στα προβλήματα που προέρχονται από αυτό. Είναι από τις καταλληλότερες μάσκες για την ακμή.

Βρίσκεται σε μορφή κρέμας με βάση το θείο. Το θείο έχει δράση αντικνεϊκή, έχει αντισηπτικές, κερατολυτικές και σμηγματορρυθμιστικές ιδιότητες. Επίσης, περιέχει απορροφητικά συστατικά όπως άργιλο, καολίνη κ.α.

### Μάσκα αργίλου

Ενδείκνυται περισσότερο για πολύ σμηγματορροϊκά δέρματα και ακνεϊκά λόγω του ότι η άργιλος είναι το πιο ισχυρό ανόργανο απορροφητικό συστατικό που χρησιμοποιείτε στη παρασκευή καθαριστικών μασκών. Περιέχεται σε μεγάλη ποσότητα στη μάσκα αυτή.

### Καμφορούχος μάσκα

Πρόκειται για μια μάσκα σε μορφή κρέμας που περιέχει οξείδιο του ψευδαργύρου και καμφορά ως τα κύρια δραστικά συστατικά της. Το οξείδιο του ψευδαργύρου είναι ανόργανο απορροφητικό, έχει στυπτικές και κατευναστικές ιδιότητες. Η κάμφορα έχει διεγερτική και καταπραϋντική επίδραση, ανάλογα με την προέλευση της. Περιέχει και άλλα συστατικά όπως είναι το θυμάρι, το σαλικιλικό οξύ. Είναι κατάλληλη για τα ακνεϊκά δέρματα, έχει αυξημένη αντισηπτική δράση και ρυθμίζει τη λιπαρότητα.

### Μάσκα Moor

Κατάλληλη για πολύ λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα, λόγω των καθαριστικών, θεραπευτικών και αποτοξινωτικών ιδιοτήτων της μάσκας. Είναι ορυκτή μάσκα που περιέχει ένα απορροφητικό συστατικό τη λάσπη των βάλτων σε μεγαλύτερο ποσοστό που έχει καθαριστικές και θεραπευτικές ιδιότητες.

### Μάσκα λασπόλουτρου

Ορυκτή μάσκα που περιέχει λάσπη ηφαιστειακής λάβας. Η λάσπη αυτή είναι πλούσια σε οργανικές και ανόργανες ουσίες και προέρχεται από τα βόθρα της γης. Έχει θεραπευτική δράση, καταπραϋνεί το δέρμα από τους ερεθισμούς, τρέφει τους ιστούς και έχει μεγάλες σμηγματορρυθμιστικές ιδιότητες. Άρα, είναι κατάλληλη για λιπαρά και

ακνειακά δέρματα.

#### Μάσκα ευκαλύπτου

Ο ευκάλυπτος έχει έντονη αντισηπτική ιδιότητα με αποτέλεσμα η μάσκα να έχει αντισηπτικές ιδιότητες η οποία ενισχύεται από το εκχύλισμα θυμαριού. Μπορεί να περιέχονται στη μάσκα ευκαλύπτου και ανόργανα απορροφητικά όπως καμφορά κ.α.

#### Μάσκα με οξέα φρούτων (A.H.A)

Η μάσκα περιέχει σαλικιλικό οξύ που είναι κερατολυτικό και έχει την ικανότητα να διεισδύει τους πόρους του δέρματος μειώνοντας τις βλάβες του ενώ ταυτόχρονα το επουλώνει. Το γαλακτικό οξύ είναι υγραντικό αλλά και διατηρεί το όξινο pH του δέρματος. Το γλυκολικό οξύ που απολεπίζει τα νεκρά κύτταρα. Αφαιρείται με χλιαρό νερό.

#### Καλμαντικές μάσκες

Είναι σε κρεμώδη μορφή και χρησιμοποιούνται κυρίως για το ερεθισμένο δέρμα κατά τη διάρκεια του βαθύ καθαρισμού χάρη στις καταπραϋντικές και αντιερεθιστικές τους ιδιότητες. Περιέχουν ουσίες όπως είναι το αζουλένιο, οι βιταμίνες. Η διάρκεια της μάσκας είναι 15-20 λεπτά.

#### Μάσκες αρωματοθεραπείας

Οι μάσκες αρωματοθεραπείας περιέχουν καθαρό απόσταγμα λουλουδιών και φρούτων. Οι καθαριστικές και στυπτικές τους ιδιότητες προέρχονται από τα αιθέρια έλαια που περιέχουν όπως του λεμονιού, της τσουκνίδας, της λεβάντας και ευκαλύπτου.

### **Φυσικές μάσκες για ακμή και για λιπαρά δέρματα**

#### Μάσκα από άργιλο

Φτιάχνουμε ένα παχύ μείγμα από άργιλο με λίγο γάλα ή κρέμα γάλακτος και λίγο λάδι και το απλώνουμε στο πρόσωπο. Αφού ξεραθεί η μάσκα την αφαιρούμε με νερό. Η συγκεκριμένη μάσκα καθαρίζει βαθιά το δέρμα και του δίνει καθαρή και φωτεινή εικόνα.

#### Μάσκα από λεμόνι

Τοποθετούμε σε γυάλινο σκεύος 1 λεμόνι κομμένο σε μικρά κομματάκια, ρίχνουμε βότκα όση χρειάζεται για να καλυφθεί το λεμόνι και κλείνουμε το σκεύος για δύο βδομάδες. Όταν είναι έτοιμο το υγρό



το αραιώνουμε με ίση ποσότητα νερού. Τοποθετούμε στο πρόσωπο κομμάτια από βαμβάκι για 5 λεπτά αφού πρώτα το εμποτίσουμε στο υγρό, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. Χρησιμοποιείται σε λιπαρή και με ανοιχτούς πόρους επιδερμίδα.

#### Μάσκα για την ακμή

Αναμειγνύουμε 2 κουταλιές αλεύρι με ένα χτυπημένο ασπράδι αβγού. Τοποθετούμε στο πρόσωπο, ιδιαίτερα στις επιφάνειες που είναι πιο ευαίσθητες στην ανάπτυξη της ακμής.

#### Μάσκα κατάλληλη για ακνεϊκά δέρματα

Χρησιμοποιείται ξύσμα της εξωτερικής φλούδας του λεμονιού αναμιγμένος με ελάχιστο σαλικιλικό οξύ, σε μη φλεγμονώδη ακμή.

#### Μάσκα από κυδώνι

Τρίβουμε ένα φρέσκο κυδώνι, το απλώνουμε στο πρόσωπο και καλύπτουμε με μία πετσέτα. Κατάλληλη για λιπαρή επιδερμίδα με ανοιχτούς πόρους.

#### Μάσκα με μέλι για λιπαρά δέρματα

Απλώνουμε στο πρόσωπο το μείγμα που περιέχει 1 κουταλάκι ιαματική λάσπη, 1 κουταλάκι μέλι και λίγο ζεστό νερό ή αγγουρόνερο. Μόλις στεγνώσει αφαιρούμε με χλιαρό νερό και λίγο λεμόνι.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Αφυδάτωση του δέρματος εννοούμε την απουσία νερού από τις στοιβάδες του. Το αφυδατωμένο δέρμα παρουσιάζει ξηρή και τραχιά όψη, απολέπιση, μικρά σπασίματα και κατά την αφή δίνει την αίσθηση χαρτιού.

Μεγάλη ποσότητα νερού υπάρχει στο κυρίως δέρμα και στην επιδερμίδα. Στο κυρίως δέρμα, μέσα σε μια ζελατινώδη ουσία πλούσια σε νερό είναι κλεισμένες ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης, σμηγματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες, αιμοφόρα και λεμφοφόρα αγγεία και νεύρα Α.

Το πάχος της επιδερμίδας είναι μικρότερο από το κυρίως δέρμα και περιέχει μια μικρή ποσότητα νερού από το συνολικό νερό του δέρματος.

Σε έναν ενήλικα ολόκληρο το δέρμα αποτελεί το 70% του βάρους του σε νερό. Αυτός είναι πολύ σημαντικός όγκος συγκρινόμενος με εκείνο του πλάσματος του αίματος, που αντιπροσωπεύει τρία κιλά περίπου, μέσα σε ολόκληρο το σώμα. Η επιδερμίδα έχει μικρότερη περιεκτικότητα νερού σε σχέση με το κυρίως δέρμα. Το ποσοστό νερού της αντιπροσωπεύει το 10%-18% του συνολικού νερού του οργανισμού. Ενυδατωμένη είναι η κερατίνη στιβάδα όταν περιέχει 13% νερό. Ενώ όταν η κερατίνη στιβάδα έχει ποσοστό κατώτερο από 10% τότε έχουμε αφυδάτωση.

Από το κυρίως δέρμα που είναι καλά αγγειωμένο, από τα αγγειακά τριχοειδή που διακλαδίζονται σε αυτό γίνεται ο απαραίτητος ανεφοδιασμός της επιδερμίδας με νερό. Με αποτέλεσμα μέσα στο δέρμα το νερό να είναι εντοπισμένο στο εσωτερικό των κυττάρων της επιδερμίδας και περισσότερο στη θεμέλια ουσία του κυρίως δέρματος.

**Παράγοντες οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της υγρασίας του δέρματος και παρεμποδίζουν την αφυδάτωση του είναι:**

1. ο υδρολιπιδικός μανδύας
2. ο φυσικός υγραντικός παράγοντας
3. ο όξινος μανδύας.

## **Υδρολιπιδικός μανδύας**

Σχηματίζεται από την ανάμιξη ιδρώτα και σμήγματος, έχει ελαφρά όξινο pH και ρυπαίνεται από μικρόβια και άλλες ουσίες από το εξωτερικό περιβάλλον. Όταν η επιδερμίδα καθαρίζεται με γαλάκτωμα πάντα μένει ένα λεπτό στρώμα του υδρολιπιδικού μανδύα πάνω στα απύρρηνα κύτταρα της κερατίνης στιβάδας. Χρήση αλκαλικών σαπουνιών εξουδετερώνει το όξινο pH του. Ο μανδύας ενός υγιούς δέρματος αποκαθιστάται σε μια ώρα περίπου.

## **Φυσικός υγραντικός παράγοντας (NMF)**

Ο φυσικός υγραντικός παράγοντας ενυδάτωσης του δέρματος αποτελεί το 30% της κερατίνης στιβάδας και οι ουσίες που τον αποτελούν είναι πλούσιες σε λιπαρά οξέα και αμινοξέα. Οι ουσίες παράγονται κατά την κερατινοποίηση των κυττάρων.

Οι λειτουργίες του είναι:

- α) Να ρυθμίζει την διείσδυση των λιπαρών ουσιών στο δέρμα,
  - β) να διατηρεί την υγρασία και την ελαστικότητα της κερατίνης στιβάδας,
  - γ) να επαναφέρει το pH στα φυσιολογικά του όρια,
  - δ) και με τα συστατικά του να ευνοεί την αναγέννηση της επιδερμίδας.
- Η έλλειψη του N.M.F έχει ως αποτέλεσμα μείωση της περιεκτικότητας της επιδερμίδας σε νερό και απώλεια ικανότητας πρόσφρησης και συγκράτησης του νερού.

Το φυσικό υγραντικό παράγοντα μπορεί να καταστρέψει η λανθασμένη χρήση προς το δέρμα καλλυντικών προϊόντων, το νερό και η χρήση σκληρών απορρυπαντικών.

## **Όξινος μανδύας**

Είναι ένας συνεχής υμένας που καλύπτει εξωτερικά την επιδερμίδα σαν ένα αόρατο φιλμ. Ο όξινος μανδύας περιέχει κυρίως σμήγμα, έχει pH που κυμαίνεται από 4,5-6 ανάλογα με την περιοχή του σώματος, την ηλικία, το φύλλο, τη θερμοκρασία, τη κατάσταση της υγείας κ.α. Οι λειτουργίες του αλλοιώνονται με τη συνεχή τριβή της επιδερμίδας. Η υγρασία των στρωμάτων της επιδερμίδας μειώνεται σταδιακά καθώς προχωράμε προς τα έξω. Αυτή η φυσική πορεία της υγρασίας από το χόριο προς την κερατίνη στιβάδα και από εκεί στο περιβάλλον

θα ήταν καταστροφική αν δεν υπήρχε ο όξινος μανδύας που εμποδίζει ή τουλάχιστον επιβραδύνει το φαινόμενο της αφυδάτωσης.

## **Παράγοντες που ευθύνονται για την αφυδάτωση του δέρματος.**

### 1) Η ηλικία

Με τη πάροδο του χρόνου παρατηρείτε προοδευτική αφυδάτωση του δέρματος λόγω εκφύλισης του συνδετικού ιστού του χορίου και της μειωμένης άρδευσης του από τα αγγεία του.

### 2)Καιρικές συνθήκες

Το καλοκαίρι λόγω της υπερβολικής ηλιακής ακτινοβολίας το δέρμα αφυδατώνεται γιατί η υγρασία της κερατίνης μειώνεται. Η χαμηλή θερμοκρασία το χειμώνα μπορεί να επιβραδύνει την έκκριση σμήγματος με αποτέλεσμα το δέρμα να έχει μικρότερη προστασία με τη φυσική του ενυδάτωση.

### 3)Το φύλο

Οι γυναίκες προσβάλλονται περισσότερο από τους άντρες. Αυτό οφείλεται στο ότι οι άντρες έχουν παχύτερη επιδερμίδα και μεγαλύτερη έκκριση ανδρογόνων ορμονών άρα και περισσότερο σμήγμα. Εν αντίθεση οι γυναίκες έχουν πιο λεπτή και ευαίσθητη επιδερμίδα.

### 4)Κληρονομικότητα

Μερικά δέρματα κληρονομούν το αφυδατωμένο δέρμα επίσης και τα σημεία του δέρματος που εντοπίζεται η αφυδάτωση.

### 5)Ασθένειες

Μερικές παθολογικές καταστάσεις αφυδατώνουν το δέρμα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, ανωμαλίες του θυρεοειδούς, λοιμώδη νοσήματα, νεφρική ανεπάρκεια, δερματικές λοιμώξεις.

### 6)Διατροφικές συνήθειες

Η μειωμένη πρόσληψη νερού, η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος, μη ισορροπημένη διατροφή και κυρίως η έλλειψη βιταμινών, πρωτεϊνών, αλάτων αποτελούν αιτία της αφυδάτωσης του δέρματος.

### 7) Συχνές πλύσεις του δέρματος με σαπούνια.

Τα απορρυπαντικά, αλκαλικές ουσίες, διαλυτικά, προϊόντα επαγγελματικής ή οικιακής χρήσης επίσης και η υπερβολική χρήση νερού αφυδατώνουν το δέρμα γιατί αφαιρούν ή διαλύουν τα επιδερμικά λιπίδια.

### 8) Το στρες

Διαρκές και έντονο στρες παράγει ορμόνες που εκκρίνονται από τα επινεφρίδια με αποτέλεσμα να προκαλούν ισχαιμία του δέρματος και να ελαττώνουν την αναγεννητική και παραγωγική δραστηριότητα των κυττάρων του συνδετικού ιστού.

### 9) Ορισμένα φάρμακα.

## **Ενδογενή αίτια αφυδάτωσης μη παθολογικά**

Η ηλικία: Μετά την ηλικία των είκοσι χρόνων παρατηρείται μια προοδευτική αφυδάτωση του δέρματος εξαιτίας της μειωμένης άρδευσης του από αγγεία και λόγω εκφύλισης του συνδετικού ιστού του χορίου. Το N.M.F, το σμήγμα, ο ιδρώτας με τη πάροδο της ηλικίας ελαττώνονται και συγχρόνως έχουμε έλλειψη των λιπιδίων στην επιδερμίδα.

Το φύλλο: Η αφυδάτωση επηρεάζει λιγότερο τους άντρες από τις γυναίκες, διότι οι άντρες έχουν πιο παχιά επιδερμίδα λόγω των ανδρογόνων ορμονών, ενώ η γυναίκες πιο λεπτή.

Η υδατική συγκέντρωση του νερού στο κυρίως δέρμα όταν δεν προέρχεται από παθολογικά αίτια δεν μεταβάλλεται πολύ. Έστω μια μικρή ελάττωση στην αποθήκευση νερού στο δέρμα έχει δυσάρεστα αποτελέσματα στην επιδερμίδα. Η ελάττωση αυτή μπορεί να προέρχεται από:

α) Ανεπάρκεια των αγγείων του δέρματος.

Η ελάττωση του όγκου, της ελαστικότητας και της διαμέτρου των αγγείων του δέρματος έχουν ως συνέπεια τη γήρανσή του.

β) Αποβολή νερού μέσω των εκκρίσεων των ιδρωτοποιών αδένων η οποία αντισταθμίζεται με τον εφοδιασμό του πλασματικού νερού του δέρματος. Σε περίπτωση ανεπαρκούς εφοδιασμού έχουμε αφυδάτωση.

γ) Ανεπάρκεια σε ιόντα.

### **Παθολογικά αίτια αφυδάτωσης**

- Προβλήματα θυρεοειδούς
- Ψυχολογικές διαταραχές
- Φάρμακα (διουρητικά)
- Δερματοπάθειες
- Λοιμώδη νοσήματα
- Εγκαύματα
- Σακχαρώδης διαβήτης

### **Εξωγενή αίτια που μπορούν να προκαλέσουν την αφυδάτωση**

- Καιρικές συνθήκες  
Το καλοκαίρι η παρατεταμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί πρόωρη αφυδάτωση και πρόωρη γήρανση. Το χειμώνα έχουμε μειωμένη παραγωγή σμήγματος με αποτέλεσμα μικρότερη προστασία του δέρματος με τη φυσική του ενυδάτωση.
- Λανθασμένη χρήση κοσμετολογικών προϊόντων  
Η χρήση λανθασμένων καλλυντικών προϊόντων για την περιποίηση του προσώπου, μπορούν να βλάψουν σοβαρά την επιδερμίδα.
- Συνεχείς έκπλυση του δέρματος και χρήση αλκαλικών σαπουνιών  
Τα αλκαλικά σαπουνία όταν χρησιμοποιούνται συνεχώς αφυδατώνουν την επιδερμίδα λόγω του ότι το pH του δέρματος μεταβάλλεται σε αλκαλικότερο.

### Άλλα αίτια

Κάπνισμα, κατανάλωση Αλκοόλ, διατροφικές συνήθειες, στρες, το επάγγελμα, τριβή ενδυμάτων.

### **Περιποίηση αφυδατωμένου δέρματος**

Η περιποίηση του αφυδατωμένου δέρματος μπορεί να γίνει είτε παθητικά με σκοπό να μειώσει ή να σταματήσει την απώλεια νερού

με τη χρήση τοπικών αδιάβροχων παρασκευασμάτων στο δέρμα δημιουργώντας ένα προστατευτικό φραγμό στην επιφάνεια του. Είτε με ενεργητικό τρόπο στην ενίσχυση της φυσικής υγρασίας του δέρματος, χρησιμοποιώντας ενυδατικά προϊόντα τα οποία θα βοηθήσουν να συγκρατηθεί το νερό της κερατίνης στιβάδας. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρησιμοποίηση της ιοντοφόρησης, της μάλαξης, της εφαρμογής μηχανημάτων στο δέρμα φαραδικού και γαλβανοφαραδικού ρεύματος που αυξάνουν το βαθμό ενυδάτωσης του δέρματος.

#### Αντιμετώπιση του αφυδατωμένου δέρματος:

- 1) Απλό καθαρισμό
- 2) Απολέπιση, θα επιλεγεί ανάλογα από το στάδιο της αφυδάτωσης του δέρματος.
- 3) Ιοντοφόρηση με ειδική αμπούλα. Με την ιοντοφόρηση έχουμε καλύτερη διείσδυση των προϊόντων στο δέρμα με τη βοήθεια ηλεκτρικού ρεύματος.
- 4) Μάλαξη με ισχυρά ενυδατικές κρέμες
- 5) Μάσκα με ενυδατικές ιδιότητες
- 6) Κρέμα ημέρας.

Θα πρέπει να δίνονται συμβουλές για την αποφυγή της χρήσης σαπουνιών και νερού και την αντικατάστασή τους με γαλακτώματα και λοσιόν κατάλληλα για αφυδατωμένα και ξηρά δέρματα. Επίσης καθημερινή χρήση ενυδατικής κρέμας ημέρας, αντηλιακής και κρέμας νύχτας.

### **Μάσκες για την αισθητική αντιμετώπιση του αφυδατωμένου δέρματος**

#### Μάσκες φυκιών

Είναι νέου τύπου μάσκες, χρησιμοποιούν φύκια τα οποία έχουν αντιοξειδωτικές, ενυδατικές ιδιότητες. Όπως είναι τα φύκια *Laminaria*, *spirulina* τα οποία αποτελούνται από βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, ιχνοστοιχεία. Πρόκειται για υδροκολλοειδής μάσκες, μετά την αφαίρεσή τους το δέρμα είναι βαθιά ενυδατωμένο, δροσερό, φρέσκο, λαμπερό.

Γίνεται δοκιμή πριν την εφαρμογή της μάσκας για να διαπιστωθεί τυχόν αλλεργία.

### Μάσκα κεριού

Τη κέρινη μάσκα θεραπείας χρησιμοποιούσαν για πολλά χρόνια χρόνια σε όλο το κόσμο οι αισθητικοί για να εξασφαλίσουν τη βαθιά διείσδυση του προϊόντος.

Οι μάσκες αυτές αποτελούνται από παραφίνη με κατάλληλο σημείο τήξεως ή είναι μίγματα διαφόρων κεριών, βαζελίνης και αλκοόλες όπως κητυλική και στεαρυλική αλκοόλη. Τα προϊόντα αυτά είναι στερεά στη συνηθισμένη θερμοκρασία και τήκονται στους 42-45 .

Απλώνουμε με πινέλο το λιωμένο κεριά αφού πρώτα ελέγξουμε τη θερμοκρασία του κεριού να μην είναι πολύ καυτή. Τοποθετούμε ένα κομμάτι γάζας πάνω από το πρώτο στρώμα κεριού και στη συνέχεια απλώνουμε το δεύτερο στρώμα κεριού. Μετά από λεπτά αφαιρούμε τη μάσκα και έχουμε το εκμαγείο του προσώπου. Τέλος, καθαρίζουμε το πρόσωπο με βαμβάκι που περιέχει ελαφρύ στυπτικό ή τονωτικό του δέρματος.

Με την πήξη του κεριού προκαλείται ένα αίσθημα σύσφιξης, καθώς και έντονη εφίδρωση με αποτέλεσμα την ενυδάτωση της κερατίνης στοιβάδας της επιδερμίδας και την απομάκρυνση των ρύπων από τους πόρους του δέρματος.

Ενδείκνυται για δέρματα αφυδατωμένα, ξηρά ή γηρασμένα, δεν συνίσταται για δέρματα με ακμή, ευαίσθητα δέρματα καθώς και δέρματα με ευρυαγγείες.

### Μάσκες γλυκερίνης

Η γλυκερίνη είναι άχρωμο διαυγές παχύρρευστο υγρό που έχει την ιδιότητα να συγκρατεί την υγρασία και να προστατεύει από την ξήρανση. Βρίσκεται στις μάσκες ενυδάτωσης του δέρματος μαζί και με άλλες ουσίες όπως βιταμίνες, υαλουρονικό οξύ.

Παρουσιάζει μειονεκτήματα γιατί μετά την απομάκρυνσή της αφήνει το δέρμα κολλώδες καθώς και όταν βρίσκεται σε μεγάλες συγκεντρώσεις απορροφά την υγρασία του δέρματος.

### Μάσκα εμποτισμένου φύλλου

Είναι φύλλα από πλέγματα υδρόφιλων ινών και έχουν μορφή υδρόφιλου φύλλου εμποτισμένου με δραστικές ουσίες με αλόη, βιταμίνες κ.α. Τις τοποθετούμε είτε υγρές απευθείας στο πρόσωπο, είτε τις υγραίνουμε με βαμβάκι εμποτισμένο με ειδικό διάλυμα ορό



ενυδατικό ή αμπούλα.

### Ηλεκτρική μάσκα

Είναι συσκευή που χρησιμοποιείται για τη βαθιά διείσδυση του δέρματος ή σαν μέθοδος ενυδάτωσης. Αποτελείται από πλαστικό καλής ποιότητας, περιέχει 4 κομπρέσες πετσετέ και λειτουργεί με 24V.

Εφαρμόζουμε στο πρόσωπο παχύ στρώμα ενυδατικής κρέμας ή κρέμα θεραπευτική βαθιάς διείσδυσης. Τοποθετούμε ένα λεπτό ύφασμα πάνω στο πρόσωπο το οποίο έχει μία τρύπα στο κέντρο της μύτης. Μια βρεγμένη με μεταλλικό νερό κομπρέσα απλώνεται πάνω από το ύφασμα. Όταν η κομπρέσα είναι καλά βρεγμένη διατηρεί καλύτερα την θερμοκρασία και το υγρό περιβάλλον. Οι κομπρέσες πρέπει να πλένονται και να αποστειρώνονται μετά τη χρήση τους. Η ηλεκτρική μάσκα εφαρμόζεται πάνω από τη κομπρέσα αφού πρώτα ανοίξουμε το διακόπτη παροχής θερμότητας για 5 λεπτά νωρίτερα από τη χρήση του ώστε να θερμανθεί η μάσκα.

Η ηλεκτρική μάσκα παράγει θερμότητα που διαστέλλει τους πόρους και επιτρέπει τη βαθιά διείσδυση των προϊόντων που είχαν τοποθετηθεί.

Αφήνουμε τη θερμαινόμενη μάσκα στο πρόσωπο για 7 λεπτά τουλάχιστον και ανοίγουμε το διακόπτη των δονήσεων για 7 λεπτά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και δεν υπάρχει κίνδυνος μυϊκού τετάνου με τις κάθετες δονήσεις που γίνονται. Μετά την αφαίρεση της μάσκας τοποθετούμε μια μάσκα για σύσφιξη των πόρων και μια υδατική κρέμα ή αμπούλα.

Η μάσκα δεν χρησιμοποιείται σε πρόσωπο που έχει μεγάλο ποσοστό σπασμένων τριχοειδών.

### Μάσκες αρωματοθεραπείας

Ενισχύουν την ενυδατική επίδραση της μάσκας λόγω των αιθέριων ελαίων που περιέχουν. Μπορεί να είναι αιθέριο έλαιο λεβάντας, χαμομηλιού, πορτοκαλιού, παπαρούνας, αγγουριού κ.α. Έχουν πολύ καλά αποτελέσματα κατά την εφαρμογή τους στο δέρμα. Κάνουμε δοκιμή για πιθανόν αλλεργία.

### Μάσκα με αλόη

Η αλόη είναι ένα πολύτιμο εξωτικό φυτό. Το εκχύλισμα της έχει την ιδιότητα όταν βρίσκεται μέσα σε κρέμα, να κρατά την υγρασία του

δέρματος, ενώ το κάνει λείο και απαλό. Περιέχει αμινοξέα, σάκχαρα, βιταμίνες και άλλα συστατικά.

Είναι σπουδαία υγραντική ουσία εξαιτίας του ότι ενσωματώνει στα μόρια της την υγρασία της ατμόσφαιρας για να την μεταφέρει στο δέρμα. Παράλληλα αποτελεί αντισηπτικό, επουλωτικό, αντιφλογιστικό και βιοδιεγερτικό συστατικό. Οι μάσκες αυτές είναι συνήθως γαλακτοποιημένες μάσκες σε μορφή ζελέ και είναι πολύ δροσιστικές.

#### Μάσκες βιταμινών

Περιέχουν υδατοδιαλυτές βιταμίνες όπως η βιταμίνη C, H, PP, το σύμπλεγμα βιταμινών B. Χαρίζουν στο δέρμα ενυδατικές, τονωτικές και στυπτικές ιδιότητες.

#### Ελαστική μάσκα

Ενυδατώνει το δέρμα λόγω του ότι η μάσκα δημιουργεί ένα συνεχές και ελαστικό στρώμα στην επιφάνεια του δέρματος με αποτέλεσμα η υγρασία να συγκρατείται στην επιδερμίδα.

#### Θερμομάσκα

Είναι ισχυρή ενυδατική μάσκα προσώπου. Είναι σε μορφή σκόνης που όταν αναμιχθεί με κατάλληλο διαλύτη σχηματίζει πάστα. Απλώνουμε πρώτα σε καθαρό πρόσωπο ενυδατική κρέμα, καλύπτουμε το πρόσωπο και το λαιμό με γάζα και τέλος απλώνουμε τη θερμομάσκα.

### **Μάσκες από φυσικά προϊόντα για τα αφυδατωμένα δέρματα**

#### Μάσκα με μέλι και κρόκο αυγού

Χρησιμοποιούμε ένα κρόκο αυγού, καθώς το χτυπάμε προσθέτουμε ένα κουταλάκι λάδι και ένα κουταλάκι μέλι. Καλύτερα θα ήταν να τη βάλουμε σε δύο στρώματα, όταν αρχίσει να στεγνώνει το πρώτο στρώμα, απλώνουμε το δεύτερο.

Έχει θρεπτική επίδραση, χρησιμοποιείται σε ξηρή και κανονική επιδερμίδα 1 ή 2 φορές την εβδομάδα.

#### Μάσκα με Aloe Vera

Παίρνουμε ένα από τα χοντρά φύλλα της Aloe Vera, βγάζουμε το υγρό περιεχόμενο και το τοποθετούμε στο πρόσωπο.

Αυτή η μάσκα δροσίζει, θεραπεύει και εμπλουτίζει το δέρμα με υγρασία. Είναι ευεργετική στα δέρματα μετά την ακτινοβολία.

#### Μάσκα από αβοκάντο

Σε ξηρό και ευαίσθητο δέρμα το οποίο επηρεάζεται από τον αέρα και το κρύο για να το προστατεύσουμε τότε λιώνουμε φλούδα από αβοκάντο και την απλώνουμε στο πρόσωπο.

Σε ερεθισμένο από τον ήλιο και τον αέρα πρόσωπο, φτιάχνουμε μια μάσκα από φλούδα αβοκάντο ανακατεμένη με αμυγδαλέλαιο.

#### Μάσκα από φρούτα και λαχανικά

Σε φρέσκο χυμό από φρούτα ή λαχανικά (ντομάτες, φράουλες, βατόμουρα) προσθέτουμε μικρή ποσότητα αλεύρι σιταριού και ανακατεύουμε καλά. Απλώνεται το μείγμα στο πρόσωπο για 15-20 λεπτά, αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια

#### Μάσκα με μήλο

Πολτοποιούμε το μήλο και το βράζουμε με γάλα. Τοποθετούμε το μείγμα χλιαρό στο πρόσωπο και μετά από 20 λεπτά αφαιρούμε το μίγμα με ροδόνερο. Το μήλο είναι πλούσιο σε ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, βιταμίνη Α,Β,С καθώς και άλλες πολύτιμες ουσίες που ενυδατώνουν το δέρμα.

#### Μάσκα με σταφύλι

Απλώνουμε χυμό και φλούδα από σταφύλι στο πρόσωπο. Το σταφύλι είναι πλούσιο σε γλυκόζη και βιταμίνες, έχει ενυδατική, θρεπτική επίδραση στο δέρμα και δρα επιφανειακά και βαθύτερα στο δέρμα θρέφοντας τους μύες. Επίσης, καλή μάσκα για να καταπολεμήσουμε τις ρυτίδες που δημιουργούνται από τις εκφράσεις του προσώπου.

## Κεφάλαιο 7

### ΓΗΡΑΝΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η γήρανση ενός δέρματος εμφανίζεται σταδιακά με την πάροδο των χρόνων. Θεωρητικά η γήρανση ξεκινά από την ηλικία των 20 χρόνων κάθε ατόμου όπου το δέρμα χάνει 1% της βιολογικής του δύναμης ανά έτος. Έτσι, το δέρμα αλλάζει όψη και χαρακτηρίζεται ως γηρασμένο. Η γήρανση του δέρματος χαρακτηρίζεται σε φυσιολογική ή βιολογική γήρανση και σε παθολογική ή πρόωρη γήρανση .

Το γηρασμένο δέρμα είναι ξηρό, τραχύ, ανελαστικό, ρυτιδωμένο, κιτρινωπό και με μελαγχρωματικές κηλίδες.

#### **Μεταβολές της επιδερμίδας κατά την γήρανση**

Η επιδερμίδα γίνεται πιο λεπτή και ατροφική λόγω μείωσης της ανανέωσης της κερατίνης από τη βασική στιβάδα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο αριθμός των κερατινοκυττάρων που φτάνουν στην επιφάνεια του δέρματος να είναι ελαττωμένος. Επίσης, παρατηρείται επιπεδοποίηση του δερματοεπιδερμικού συνδέσμου και διαταραχές του φραγμού.

Υπάρχουν διαφορές στο σχήμα, το μέγεθος και στις χρωματικές ιδιότητες των κυττάρων της βασικής στιβάδας. Τα κύτταρα του Langerhans μειώνονται με την πάροδο της ηλικίας κατά 50%, με αποτέλεσμα ελάττωση της ανοσολογικής απάντησης του δέρματος. Η μέση επιφάνεια των κυττάρων της κερατίνης μεγαλώνει στους ηλικιωμένους γιατί υπάρχει ελάττωση του κυτταρικού πολλαπλασιασμού με αποτέλεσμα να έχουμε αύξηση του χρόνου που μεσολαβεί για να ωριμάσουν τα κύτταρα της κερατίνης στιβάδας και έτσι αυξάνεται το μέγεθος τους.

Από την αλλαγή του μεγέθους των κερατινοκυττάρων επηρεάζονται η διαδερματική απώλεια του νερού που είναι αυξημένη, η συνοχή των κυττάρων της κερατίνης που είναι ελαττωμένη και η μείωση της λειτουργίας του φραγμού του δέρματος.

#### **Μεταβολές του χορίου κατά την γήρανση**

Ελαττώνεται ο αριθμός των μακροφάγων, των μαστοκυττάρων και

των λευκοκυττάρων του δέρματος. Οι ινοβλάστες συρρικνώνονται και η διαδικασία της θεμέλιας ουσίας από αυτούς μειώνεται. Μεγάλες μεταβολές παρατηρούνται στο κολλαγόνο και στην ελαστίνη του χορίου.

### Κολλαγόνο

Είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται σε διάφορα όργανα και ιστούς η οποία κατέχει σπουδαίο ρόλο στη λειτουργία της πήξεως του αίματος, της φλεγμονής και της αποκατάστασης της φλεγμονής. Μετά την αφαίρεση του νερού το κολλαγόνο αποτελεί 70-80% το βάρος του ανθρώπινου δέρματος, το χόριο αποτελείται κυρίως από κολλαγόνο. Στο χόριο το κολλαγόνο είναι τύπου I και είναι άφθονος στους ιστούς και τους τένοντες.

Το κολλαγόνο βρίσκεται στο δέρμα σε δύο μορφές, σε διαλυτό κολλαγόνο και σε αδιάλυτο. Το διαλυτό κολλαγόνο μπορεί να απορροφά εύκολα υγρασία και να παρέχει ελαστικότητα στο συνδετικό ιστό. Καθώς το δέρμα γερνά παρατηρείται μείωση του διαλυτού κολλαγόνου και αύξηση της ποσότητας του αδιάλυτου κολλαγόνου με αποτέλεσμα την απώλεια ελαστικότητας στο δέρμα και το σχηματισμό ρυτίδων.

### Ελαστικές ίνες

Οι ελαστικές ίνες συνδέονται στενά με το κολλαγόνο. Στο θηλώδες τμήμα του χορίου οι ελαστικές ίνες είναι λεπτές, καθώς διατάσσονται σχηματίζουν γωνίες με τη επιφάνεια του δέρματος. Στο δικτυωτό χόριο εμφανίζονται παχύτερες και έχουν διάταξη παράλληλη σε σχέση με την επιφάνεια του δέρματος. Καθώς το δέρμα γερνά αυξάνεται η διάσπαση και αποδόμηση των ελαστικών ιστών που οφείλεται σε μία ποικιλία παθολογικών καταστάσεων.

Συμβαίνουν αλλαγές στην ελαστίνη που εξαρτώνται από το αν το δέρμα είναι ηλιοεκτεθειμένο ή όχι. Ο ελαστικός ιστός αυξάνεται στο ηλιοεκτεθειμένο δέρμα. Στο καλυμμένο δέρμα στον ελαστικό ιστό η αλλαγές είναι διαφορετικές στο θηλώδες στρώμα σε σχέση με το δικτυωτό στρώμα.

Στο δικτυωτό στρώμα του χορίου οι ελαστικές ίνες γίνονται παχύτερες, πιο πολλές, με πολλές διακλαδώσεις και με ανώμαλη διάταξη. Στους ηλικιωμένους η δομικότητα του ελαστικού ιστού στο δικτυωτό στρώμα είναι ανώμαλη με συνέπεια την έλλειψη της ελαστικότητας.

Στο θηλώδες στρώμα του χορίου έχουμε απώλεια των ελαστικών

ινών με αποτέλεσμα τη συμβολή τους στην επιφανειακή χαλαρότητα και τη λεπτή ρυτίδωση του γηρασμένου δέρματος.

Οι βλάβες των ελαστικών ινών είναι αναπόφευκτες και έντονες σε σχέση με τις βλάβες των ινών του κολλαγόνου που είναι πιο ανθεκτικές.

#### Η χρήση του κολλαγόνου και τις ελαστίνης στα καλλυντικά

Το κολλαγόνο είναι υδατικό συστατικό χρησιμοποιείτε σε πολλά καλλυντικά ως αντιγηραντική ουσία. Προσθήκη κολλαγόνου σε προϊόντα (κρέμες-μάσκες) προκαλεί αύξηση της υγρασίας και της ελαστικότητας του δέρματος. Η ελαστίνη είναι μαλακτική ουσία με υγροσκοπικές ιδιότητες. Η ελαστίνη που χρησιμοποιείτε στα καλλυντικά είναι η ελαστίνη που έχει υποστεί υδρόλυση.

Το κολλαγόνο και η ελαστίνη είναι υδρόφιλα συστατικά που έχουν ενυδατικές ιδιότητες και την ικανότητα να παράγουν προστατευτικό υμένιο στην επιδερμίδα.

#### **Μεταβολές του υποδόριου λίπους κατά την γήρανση**

Στο υπόδερμα κατά τη γήρανση έχουμε ατροφία του υποδόριου λίπους, με αποτέλεσμα τη λέπτυνση του δέρματος και την έλλειψη ελαστικότητας.

#### **Μεταβολές των εξαρτημάτων του δέρματος κατά την γήρανση**

- Οι σμηγματογόνοι αδένες μειώνουν τη παραγωγή σμήγματος μετά την εμμηνόπαυση στις γυναίκες, ενώ στους άνδρες ελάττωση σμήγματος έχουμε μετά την ηλικία των 70 ως συνέπεια μειωμένης παραγωγής τεστοστερόνης.
- Οι ιδρωτοποιοί αδένες κατά τη γήρανση μειώνουν τον αριθμό τους και την έκκρισή τους.
- Οι τρίχες λιγοστεύουν και ασπρίζουν.
- Τα νύχια μειώνουν την ανάπτυξή τους και έχουμε αύξηση των επιμηκών ραβδώσεων των νυχιών.

#### **Παράγοντες που επηρεάζουν την γήρανση**

α) Η παρατεταμένη ηλιοθεραπεία προκαλεί φωτογήρανση μέσω της οποίας επιταχύνεται η διαδικασία της γήρανσης. Το 80% της

γήρανσης οφείλεται στην φωτογήρανση.

β) Οι μεγάλες αλλαγές ζεστού-κρύου περιβάλλοντος συσφίγγουν και χαλαρώνουν το δέρμα απότομα.

γ) Έλλειψη βιταμινών, όπως βιταμίνες A, B, C.

δ) Λανθασμένη διατροφή π.χ. οιοπνευματώδη ποτά, μπαχαρικά, γλυκίσματα, λιπαρά και η ελάχιστη κατανάλωση νερού.

ε) Λανθασμένη χρήση ή έλλειψη κοσμητολογικών προϊόντων.

στ) Ο λανθασμένος τρόπος ζωής, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η έλλειψη άσκησης κ.α.

ζ) Ορμονικές διαταραχές.

## **ΡΥΤΙΔΕΣ**

Οι ρυτίδες αποτελούν το πιο χαρακτηριστικό σημάδι της γήρανσης. Ρυτίδες είναι πτυχές του δέρματος η οποίες οφείλονται στην αλλοίωση του συνδετικού ιστού.

Η εμφάνιση των ρυτίδων στο πρόσωπο είναι φυσιολογική, όμως το βάθος τους, η έκταση, και ο χρόνος εμφάνισής τους εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες όπως η ποιότητα του δέρματος, η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, η κληρονομικότητα, ο τρόπος ζωής. Οι ρυτίδες μπορεί να προέρχονται από πολλές αιτίες, η πλέον συνηθισμένη αιτία είναι η πάροδος του χρόνου και της ηλικίας που αποτελούν φυσική συνέπεια. Τα είδη ρυτίδων προσώπου είναι:

α) Ρυτίδες έκφρασης οι οποίες αυλακώνουν το πρόσωπο από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου και είναι αποτέλεσμα συναισθηματικών εκδηλώσεων λύπης, χαράς, πόνου, αγωνίας. Η πτύχωση εκφράσεως όταν επαναλαμβάνεται συχνά στο τέλος αφήνει τα σημάδια της.

β) Ρυτίδες βαρύτητας που προέρχονται από τη χαλάρωση και τη βαρύτητα του δέρματος. Μπορούν να εμφανιστούν σε όλα τα μέρη του προσώπου.

γ) Ορθοστατικές είναι γραμμές και πτυχές που υπάρχουν εκ γενετής και βρίσκονται σε περιοχές όπου η περίσσεια δέρματος είναι λειτουργικά απαραίτητη για την εκτέλεση φυσιολογικών κινήσεων όπως στη πρόσθια επιφάνεια του τραχήλου.

## **Περιποίηση γηρασμένου δέρματος**

Μεγάλο πρόβλημα του γηρασμένου δέρματος είναι η αφυδάτωση. Για την περίπτωση αυτή εφαρμόζεται η ενυδάτωση και μπορεί να γίνεται με μεγάλη συχνότητα. Μια ενυδάτωση για περιποίηση περιλαμβάνει:

1. Απλό καθαρισμό
2. Απολεπιστικά προϊόντα όπως τα Α.Η.Α, τα οποία διεγείρουν το μηχανισμό της κερατινοποίησης και αντικαθιστούν τη νεκρή κερατίνη στιβάδα με νέα.
3. Μάλαξη με ισχυρά ενυδατικές κρέμες, μέσω της οποίας αυξάνεται η αιματική κυκλοφορία, ενεργοποιούνται οι μύες και αυξάνεται ο μεταβολισμός στην περιοχή. Με την μάλαξη πετυχαίνουμε μαλακτικές και υγραντικές ουσίες να διεισδύουν στην επιδερμίδα και να αναπληρώνουν τα φράγματα εναντίον της αφυδάτωσης. Με αποτέλεσμα το δέρμα να κατορθώσει να συγκρατήσει την υγρασία του για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την περιποίηση.
4. Μάσκα με ενυδατικές ιδιότητες κυρίως υδροκολλοειδής, που ενισχύει και παρατείνει τα αποτελέσματα της μάλαξης παρέχοντας συγχρόνως το αίσθημα μηχανικού τεντώματος στην επιδερμίδα.
5. Κρέμα ενυδατική ή αντηλιακή κρέμα.

Υπάρχουν και πολλές άλλες εξειδικευμένες θεραπείες που μπορούν να εφαρμοστούν όπως είναι η χρήση μηχανημάτων φαραδικού ρεύματος, ο ιονισμός, ο ατμός.

Στο γηρασμένο δέρμα η πρόληψη των συμπτωμάτων είναι η καλύτερη περιποίηση. Γι' αυτό απαιτείτε καθημερινά η χρήση προστατευτικών υδατικών κρεμών με φίλτρο αντηλιακών, εφόσον οι ηλιακές ακτίνες είναι υπεύθυνες για τις δερματικές αλλοιώσεις.

Επίσης, το ώριμο δέρμα μπορεί για ιδιαίτερους λόγους να δεχθεί πολύ δραστικές θεραπείες από πλαστικούς χειρουργούς ή δερματολόγους.

### **Μάσκες για την αντιμετώπιση του γηρασμένου δέρματος**

#### **Μάσκες με βασιλικό πολτό**

Εφαρμόζονται σε ώριμα ξηρά δέρματα με πολύ καλά αποτελέσματα, λόγω του ότι ο βασιλικός πολτός που περιέχουν έχει πλούσια θρεπτική και βιολογική αξία. Η δυναμική αξία του βασιλικού πολτού



είναι γνωστή από τα αρχαία ακόμη χρόνια. Ο βασιλικός πολτός τρέφει τη βασίλισσα των μελισσών, είναι λευκωπός, παχύρρευστος πόλτος με όξινο pH. Έχει πλούσια χημική σύσταση και αποτελείται από 16 βιταμίνες (A, D, E, K, σύμπλεγμα B), 18 πρωτεΐνες, 18 ένζυμα, 10 βασικά αμινοξέα, νερό. Ο βασιλικός πολτός βοηθάει στην αναγεννητική λειτουργία των κυττάρων, θρέφει, αναζωογονεί το δέρμα διεγείροντας τις λειτουργίες του και σαν αντιρυτιδικό. Η μάσκες αυτές έχουν μεγάλο οικονομικό κόστος.

### Ορμονούχες μάσκες

Οι μάσκες με ορμόνες είναι κατάλληλες για ώριμα ξηρά δέρματα και σε γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Περιέχουν οιστρογόνα η έλλειψη των οποίων επιφέρει βαθιά αφυδάτωση και πρόωρη γήρανση του δέρματος. Επίσης περιέχουν βιταμίνες, φυτικά ή και ζωικά λάδια.

### Μάσκα παραφίνης

Τοποθετούμε πρώτα στο πρόσωπο μια θρεπτική κρέμα και από πάνω απλώνουμε τη μάσκα με πινέλο αφού τη λιώσουμε σε θερμοκρασία 40-45 βαθμούς Κελσίου. Μόλις περάσουν πέντε λεπτά εφαρμόζουμε δεύτερο στρώμα παραφίνης ή και τρίτο για να έχουμε καλύτερη δράση της μάσκας και πιο εύκολη απομάκρυνσή της από το δέρμα. Αφαιρείται πέντε λεπτά μετά την εφαρμογή της τελευταίας στρώσης και παρατηρούμε ότι παρόλο που το δέρμα είναι ερεθισμένο, είναι μαλακό και ενυδατωμένο γιατί η θερμότητα εγκλωβίζεται κάτω από τη μονωτική μάσκα παραφίνης. Ανήκει στην κατηγορία των κλειστών μασκών, χρησιμοποιείτε για την αντιγηραντική φροντίδα με πολύ καλά αποτελέσματα.

Η εφαρμογή της είναι μειωμένη λόγω του χρόνου που απαιτείται για τη διαδικασία της και επειδή προκαλεί συχνά ερεθισμό του δέρματος.

### Βιταμινούχες μάσκες

Είναι γαλακτωματοποιημένες κρεμώδεις μάσκες πολύ θρεπτικές για ώριμα ξηρά δέρματα, περιέχουν συμπλέγματα υδατοδιαλυτών και λιποδιαλυτών βιταμινών όπως επίσης και βιταμινούχα λάδια. Δρουν στο δέρμα επιφανειακά εμπλουτίζοντας με λιπίδια την επιδερμίδα και αποκαθιστώντας τη διαταραγμένη ισορροπία της Υ|M

του δέρματος.

Βαθύτερα στο δερματικό ιστό, γιατί απορροφώνται εύκολα από το δέρμα. Οι βιταμινούχες μάσκες περιέχουν φυτικά λάδια όπως αβοκάντο, ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο.

### Μάσκα λεκιθίνης

Η λεκιθίνη που υπάρχει στις μάσκες προέρχεται από το αυγό, το σιτάρι και τη σόγια. Είναι το κύριο συστατικό όλων των ζωικών και φυτικών κυττάρων. Πρόκειται για φωσφολιπίδιο που παρουσιάζει ομοιότητα με τα φωσφολιπίδια της κυτταρικής μεμβράνης και γι' αυτό το λόγω αφομοιώνεται πολύ πιο εύκολα από το δέρμα και η αξία της είναι πολύ θρεπτική. Έχει θρεπτικές, καταπραϋντικές, αναζωογονητικές ιδιότητες. Οι μάσκες αυτές είναι αρκετά αποτελεσματικές σε γηρασμένα δέρματα.

### Ελαιώδης μάσκα και θερμομάσκα

Εμποτίζουμε ένα επίθεμα γάζας σε λάδι που έχει θερμανθεί και το τοποθετούμε αμέσως σε καθαρό πρόσωπο για 10-15 λεπτά. Μπορούμε να εφαρμόσουμε και τη θερμομάσκα πάνω από τη γάζα που περιέχει λάδι έτσι ώστε να διατηρείται η θερμοκρασία του. Το λάδι απορροφάται σε βάθος χάρις τη θερμότητα και προσφέρει τροφή, αντιγηραντική φροντίδα σε ξηρά και γηρασμένα δέρματα. Επίσης, εάν εφαρμόσουμε θρεπτική ή βιταμινούχο κρέμα ως βάση τότε η θερμομάσκα μετατρέπεται σε ισχυρό αντιγηραντικό μέσο.

### Μάσκες φυκιών

Είναι μάσκες που περιέχουν βιταμίνες, ολιγοστοιχεία, μέταλλα και ροδοφύκι τα οποία έχουν την ιδιότητα να θρέφουν και να τονώνουν το δέρμα. Στις μάσκες αυτές χρησιμοποιούνται τα φύκια *palmaria* και *groudus krispus* που είναι πλούσια σε βιταμίνες B, C, D και προβιταμίνη A. Δρουν ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος, θρέφοντας και αναζωογονώντας τους ιστούς.

### Μάσκες αρωματοθεραπείας

Οφείλουν τη δραστηριότητα τους σε αιθέρια έλαια με τονωτικές, αναζωογονητικές ιδιότητες και εκχυλίσματα φυτών που μας δίνουν

θαυμάσια αποτελέσματα στην καταπολέμηση των ρυτίδων. Τα αιθέρια έλαια που έχουν αυτές τις ιδιότητες είναι το αιθέριο έλαιο του αγριοκυπαρισσιού, του βασιλικού, του φασκόμηλου, του περγαμόντου, γλυκάνισο κ.α.

#### Μάσκα εμποτισμένου φύλλου

Το υδρόφιλο φύλλο αφού εμποτιστεί με θρεπτικές ουσίες που αναζωογονούν το δέρμα δημιουργεί μια μάσκα τροφής. Οι μάσκες αυτές εμπλουτίζονται από δραστικά εκχυλίσματα που μπορεί να είναι εκχυλίσματα ιστών ανθρωπίνου δέρματος, DNA κ.α. Τη μάσκα εμποτισμένου φύλλου μπορούμε να την ιοντοφορήσουμε.

### **Φυσικές μάσκες για το γηρασμένο δέρμα**

#### Μάσκα από καρότο

α) Χρησιμοποιούμε 2 καρότα, προσθέτοντας ένα κρόκο χτυπημένου αυγού με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε και απλώνουμε τη μάσκα στο πρόσωπο για 20-25 λεπτά και την αφαιρούμε με βαμβάκι βρεγμένο σε χλιαρό νερό. Χρησιμοποιείται σε ξηρό και ρυτιδωμένο δέρμα, τρέφει και φρεσκάρει την επιδερμίδα.

β) Χρειαζόμαστε 2-3 τριμμένα καρότα και λίγο αμυγδαλέλαιο για να φτιάξουμε μια ζύμη. Την τοποθετούμε ανάμεσα σε δύο γάζες τις οποίες απλώνουμε στο πρόσωπο. Το αποτέλεσμα της μάσκας αυτής είναι πιο μαλακό δέρμα.

#### Μάσκα από μπανάνα ή βερίκοκο

Λιώνουμε μια μπανάνα ή βερίκοκο και την απλώνουμε στο πρόσωπο. Κατάλληλη για ώριμα δέρματα.

#### Μάσκα από αυγό

Χτυπάμε το ασπράδι ενός αυγού και το τοποθετούμε στο πρόσωπο. Εξαιρετική θρεπτική και τονωτική μάσκα για ώριμα, ξηρά δέρματα.

## Κεφάλαιο 8

### ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η αρωματοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας με τη χρήση αιθέριων ελαίων για την ανακούφιση από συμπτώματα διαφόρων ασθενειών για ψυχική, σωματική υγεία και ομορφιά.

Η χρήση των αιθέριων ελαίων ξεκινά από την εποχή των αρχαίων Αιγυπτίων, οι οποίοι αναγνώρισαν τις ιδιότητες των αρωματικών φυτών και ανακάλυψαν μεθόδους απόσταξης των ελαίων από τα φυτά για να τα χρησιμοποιήσουν σε αρώματα, στη μαγειρική, για τη παρασκευή αλοιφών και για την ταρίχευση των νεκρών τους.

Στη σημερινή εποχή η αρωματοθεραπεία μπορεί να έχει θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα και να επιφέρει χαλάρωση.

### ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές ενώσεις, μίγματα πτητικών αρωματικών εστέρων ή αιθέρων τα οποία λαμβάνονται από τα φυτά που τα περιέχουν. Για την εξαγωγή του αιθέριου ελαίου χρησιμοποιούμε διάφορα μέρη των φυτών που μπορεί να είναι φύλλα, καρποί, ρίζες, κουκούτσια, φλοιούς, άνθη τα οποία παραλαμβάνονται με έκθλιψη, πίεση, εκχύλιση ή απόσταξη με υδρατμούς.

Η ποιότητα του ελαίου εξαρτάται από τη μέθοδο της απόσταξης και την ποιότητα του φυτού. Κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του ελαίου είναι: ανάλογα το φυτό, το τμήμα του φυτού από το οποίο προέρχονται, την εποχή του έτους, την ώρα της ημέρας της συγκομιδής και το κλίμα όπου φύεται το φυτό.

Ιδιότητες που μπορεί να έχουν τα αιθέρια έλαια:

- α) Αντισηπτικές, αντιβακτηριακές.
- β) Αναζωογονητικά του οργανισμού.
- γ) Αποτοξινωτικές, διουρητικές.
- δ) Εξισορροπητικές για το νευρικό και το οργανικό σύστημα.

#### Ιδιότητες αιθέριων ελαίων

Λεμονιού: αντισηπτικό, καθαριστικό, πλούσιο σε τανίνη, συσφίγγει τους πόρους του δέρματος, επουλωτικό, δροσιστικό.

Λεβάντας: αντισηπτικό, επουλωτικό, τονωτικό, χαλαρωτικό, καθαρτικό.

Δενδρολίβανο: συσφικτικό, διεγερτικό, αντισηπτικό, εφιδρωτικό, καθαριστικό, επουλωτικό. Θεωρείται ένα από τα πιο χρήσιμα αιθέρια έλαια.

Ευκάλυπτού: αντισηπτικό, επουλωτικό, διεγερτικό.

Χαμομηλιού: αντιερεθιστικό, αντισηπτικό, καταπραϋντικό, τονωτικό, αντιαλλεργικό.

Αμαμελίδας: στυπτικό, αντιφλογιστικό, τονωτικό.

Μέντας: αντισηπτικό, αναισθητικό, συσφικτικό.

Χρυσάνθεμου: καταπραϋντικό, επουλωτικό.

Κυπαρισσιού: τονωτικό, αναπλαστικό, έχει αντισηπτικές, διουρητικές ιδιότητες.

Γεράνι: αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, καταπραϋντικό. Δρα εξισοροποποιητικά στο νευρικό σύστημα και είναι θαυμάσιο, αντικαταθλιπτικό. Το έλαιο προέρχεται από απόσταξη των λουλουδιών και των φύλλων του γερανιού.

Γαρύφαλλου: επουλωτικό, αντισηπτικό.

Θυμαριού: αντισηπτικό, αντιφλογιστικό, επουλωτικό.

Φασκόμηλου: αντισηπτικό, τονωτικό, επουλωτικό, στυπτικό. Το αιθέριο έλαιο εξάγεται από τα φύλλα και τα λουλούδια του φυτού.

Κέδρος: επουλωτικό, αντισηπτικό, καμφορούχο.

Κανέλα: διεγείρει την κυκλοφορία, αντισηπτικό, στυπτικό.

Neroli: αναζωογονητικό για όλους τους τύπους του δέρματος.

Μαντζουράνας: καταπραϋντικό, τονωτικό.

Βασιλικού: τονωτικό, αντισηπτικό, συσφικτικό, ηρεμιστικό.

Πεύκου: αντισηπτικό, διουρητικό, διεγερτικό.

Τα αιθέρια έλαια θα πρέπει να διατηρούνται μέσα σε σκούρα φιαλίδια, καλά κλεισμένα, μακριά από φως και σε δροσερό μέρος.

Η επιλογή του κατάλληλου αιθέριου ελαίου εξαρτάται από το ανάλογο πρόβλημα, τη φύση της ασθένειας και το σημείο του οργανισμού που εντοπίζεται.

Τα αιθέρια έλαια πρέπει να χρησιμοποιούνται διαλυμένα σε φυτικά έλαια και σπάνια αυτούσια στο δέρμα σε ορισμένες εξαιρέσεις.

### **Που χρησιμοποιούνται τα αιθέρια έλαια**

- Σε μασάζ
- Σάουνα
- Εισπνοές

- Μπάνια
- Κομπρέσες
- Αρωματισμός δωματίου.

## ΦΥΤΙΚΑ ΛΑΔΙΑ

Αποτελούνται από μίγματα διαφόρων γλυκεριδίων και βρίσκονται σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Η παραλαβή τους από τους καρπούς γίνεται με τη μέθοδο της πίεσης ή με τη μέθοδο της εκχύλισης. Όσα λαμβάνονται με πίεση εν ψυχρώ είναι ποιοτικώς ανώτερα. Τα φυτικά έλαια απορροφώνται εύκολα από την επιδερμίδα σε σύγκριση με τα ορυκτά έλαια τα οποία δεν απορροφούνται από το δέρμα. Εξαιτίας των δραστικών ουσιών που περιέχουν χρησιμοποιούνται περισσότερο σε θρεπτικές κρέμες και λιγότερο σε καλλυντικά προστασίας του δέρματος.

Τα φυτικά λάδια έχουν πλεονεκτήματα να δημιουργούν αίσθημα απαλότητας στην υφή, απορροφώνται εύκολα από την επιδερμίδα, σχηματίζουν λιποειδές υμένιο στην επιφάνεια του δέρματος με αποτέλεσμα να εμποδίζουν την εξάτμιση του νερού και είναι καλοί διαλύτες των μη σαπωνοποιήσιμων προστατευτικών ουσιών. Αντίθετα μειονεκτούν διότι οξειδώνονται εύκολα γι' αυτό είναι απαραίτητη η χρήση αντιοξειδωτικών, δεν εισχωρούν σε βάθος στο δέρμα, διαλύονται και αποσυντίθεται εύκολα αν η επιλογή συνδυασμών είναι ακατάλληλη.

### Αμυγδαλέλαιο

Λαμβάνεται με τη μέθοδο της πίεσης από τα πικρά ή ώριμα αμύγδαλα. Είναι ένα διαυγές, λεπτόρρευστο λάδι με χαρακτηριστική ευχάριστη οσμή. Περιέχει γλυκερίδια κορεσμένων λιπαρών οξέων. Δεν οξειδώνεται εύκολα, έχει μεγάλη διάρκεια ζωής και σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες παραμένει σε υγρή κατάσταση.

Είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια λάδι για τη παρασκευή καλλυντικών και φαρμακευτικών παρασκευασμάτων. Χρησιμοποιείται για την επάλειψη του σώματος, σε μάσκες, σε προϊόντα καθαρισμού προσώπου. Σαν βάση στις κρέμες είναι θαυμάσιο. Επίσης, υπάρχουν προϊόντα για πηλινγκ από πίτουρα αμυγδάλων. Είναι από τα ακριβότερα φυτικά λάδια.

### Λάδι χοχόμπα

Παράγεται από τους σπόρους του φυτού χοχόμπα με ψυχρή πίεση και είναι υποκίτρινο, άοσμο λάδι. Το φυτό χοχόμπα είναι ένα θαμνώδες φυτό, το μοναδικό είδος που ανήκει στην οικογένεια Simmondsiaceae, είχε χρησιμοποιηθεί παλιά από τους Ινδιάνους στη διατροφή τους, ως καλλυντικό και ως επουλωτικό φάρμακο.

Η ιδιαίτερη χημική του σύσταση είναι τέτοια ώστε να πλησιάζει πολύ στο λίπος της φάλαινας, θεωρείται υποκατάστατο του λευκού φαλαίνης.

Έχει αντιοξειδωτική δράση, προστατεύει τη βιταμίνη Α και τους εστέρες της από οξειδωση και υδρόλυση, δεν ταγγίζει και παρουσιάζει μεγάλη σταθερότητα κατά την θέρμανσή του. Δεν είναι τοξικό ούτε ερεθιστικό για το δέρμα. Έχει την ιδιότητα να απλώνεται και να εισχωρεί γρήγορα στο δέρμα, χωρίς να αφήνει κανένα λιπαρό στρώμα. Επίσης έχει προστατευτικές, θεραπευτικές ιδιότητες, συγκρατεί την υγρασία στους ιστούς με αποτέλεσμα να διατηρείται το δέρμα ελαστικό, ενυδατωμένο, απαλό και να επιβραδύνεται η διαδικασία της γήρανσης. Χρησιμοποιείται σε φάρμακα, λιπαντικά και είναι πολύτιμο λάδι για τη παρασκευή καλλυντικών.

### Βερικοκέλαιο

Από τα κουκούτσια του βερίκοκου λαμβάνεται, είναι διαυγές, υποκίτρινο, άοσμο και περιέχει παλμιτικό ελαϊκό οξύ. Δεν διατηρείται πολύ. Μοιάζει με το αμυγδαλέλαιο και είναι κατάλληλο για τη παρασκευή καλλυντικών.

### Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο λαμβάνεται από το σάρκωμα των ώριμων καρπών του ελαιολάδου. Είναι διαυγές, με ήπια οσμή και γεύση όταν βρίσκεται σε συνήθη θερμοκρασία, με χρώμα συνήθως κίτρινο μέχρι χρυσοκίτρινο, μπορεί να είναι και πρασινοκίτρινο λόγω της χλωροφύλλης που περιέχει. Έχει αντιοξειδωτική δράση, μαλακτικές και προστατευτικές ιδιότητες.

Σε σύγκριση με τα άλλα φυτικά λίπη έχει:

- 1) Μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη και σύνθεση των οστών.
- 2) Βιταμίνη Ε η οποία έχει προστατευτικό ρόλο στην επιδερμίδα.
- 3) Περιοριστικές ιδιότητες απέναντι στην χοληστερίνη του αίματος, σε

συνδυασμό όμως με διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες.

4) Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη σύνθεση του κεντρικού νευρικού συστήματος.

5) Σπουδαίο ρόλο στη προστασία των τοιχωμάτων των τριχοειδών αγγείων.

6) Μικρότερο βαθμό υδρόλυσης των τριγλυκεριδίων και οξειδωσης των ακόρεστων λιπαρών οξέων.

7) Ικανοποιητικό ποσοστό ακόρεστων λιπαρών οξέων, γεγονός που καθορίζει το σημείο τήξης του.

8) Απορροφητική ικανότητα, η οποία πλησιάζει αυτή του μητρικού γάλακτος.

9) Λιγότερες τοξικές επιδράσεις και χημικές μεταβολές όταν θερμαίνεται σωστά.

10) Με τη σύνθεση των οξέων του είναι δυνατή η αποφυγή υπεροξειδωτικών αντιδράσεων και η δημιουργία ελεύθερων χημικών ριζών που έχουν αρνητική επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Στην κοσμετολογία χρησιμοποιείται η καλύτερη ποιότητα η οποία λαμβάνεται με τη μέθοδο της πίεσης εν ψυχρό.

Όπως το αμυγδαλέλαιο χρησιμοποιείται και αυτό από πολύ παλιά για τη παρασκευή καλλυντικών γιατί έχει άριστες ιδιότητες.

Σήμερα χρησιμοποιείται σε καλλυντικά όπως θρεπτικές κρέμες, λάδια σώματος με άλλα φυτικά έλαια αμυγδαλέλαιο, σιτέλαιο, αβοκάντο κ.α.

### Αραχιδέλαιο ή φυστικέλαιο

Λαμβάνεται από τα φυστίκια και περιέχει γλυκερίδια ελαϊκού, λινολεϊκού, παλμιτικού, στεατικού και αραχιδονικού οξέος. Έχει χρώμα ανοιχτό σχεδόν άχρωμο, λεπτόρρευστο και άοσμο. Δεν οξειδώνεται εύκολα. Κατάλληλο για λάδια μασάζ και σαν βάση για κρέμες προσώπου.

### Λάδι Αβοκάντο

Λαμβάνεται από τους καρπούς του, περιέχει βιταμίνες, γλυκερίδια λιπαρών οξέων και ασαπωνοποιητές ύλες. Λόγω του ότι περιέχει γλυκερίδια είναι κατάλληλο για ξηρά δέρματα και απορροφάται εύκολα από το δέρμα δρώντας ενυδατικά και μαλακτικά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε όλους του τύπους δέρματος επειδή έχει την ικανότητα να ρυθμίζει το υδρολιπιδικό υμένιο γιατί περιέχει ακόρεστα



λιπαρά οξέα. Λειτουργεί ως Φίλτρο για το υπεριώδες φως γιατί έχει ακόρεστα λιπαρά οξέα, έχει μαλακτικές, λιπαντικές, καταπραϋντικές και επανορθωτικές ιδιότητες. Έχει επιφανειοδραστικές ιδιότητες και εμποδίζει την απώλεια νερού από το δέρμα.

#### Αραβοσιτέλαιο

Από τα φύτρα του αραβόσιτου, είναι ανοιχτό κίτρινο λάδι με ευχάριστη υφή. Περιέχει πολλά ακόρεστα λιπαρά οξέα και δεν έχει μεγάλη διάρκεια ζωής. Προσδίδει στη κρέμα μαλακή υφή.

#### Καροτέλαιο

Το καροτέλαιο παράγεται από τα καρότα, είναι σκούρο κόκκινο και συνήθως άοσμο. Αναμιγνύεται με όλα τα λίπη και έλαια και είναι διαλυτό στους διαλύτες λιπών και ελαίων. Χρησιμοποιείται σε λάδια, βιταμινούχες κρέμες, γαλακτώματα και μάσκες προσώπου.

#### Σογιέλαιο

Είναι το λάδι που λαμβάνεται από τους σπόρους της σόγιας. Περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες, λεκιθίνη γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία για τη παρασκευή πολλών καλλυντικών προϊόντων όπως μάσκες, κρέμες, γαλακτώματα, λάδια σώματος.

#### Σησαμέλαιο

Είναι ήπια μαλακτική ουσία η οποία υποκαθιστά το λάδι ελιάς και άλλα φυτικά λάδια σε μαλακτικά προϊόντα. Το σησημέλαιο λαμβάνεται από τους σπόρους του σησάμου και είναι κίτρινο υγρό και άοσμο. Περιέχει γλυκερίδια και ασαπωνοποίητα συστατικά. Είναι ευεργετικό για το δέρμα και κατάλληλο για τη παρασκευή κρεμών και λαδιών. Το σησαμέλαιο περιέχει τη σησαμόλη η οποία χρησιμοποιείται σε αντηλιακά προϊόντα λόγω του ότι δρα αντιοξειδωτικά και απορροφά τις υπεριώδεις ακτίνες.

#### Ηλιέλαιο

Λαμβάνεται από τους σπόρους του ηλίανθου. Στην κοσμετολογία

χρησιμοποιείται λόγω του ότι περιέχει βασικά λιπαρά οξέα.  
Χρησιμοποιείται σε αντηλιακά προϊόντα και στη παρασκευή κρεμών.

### Σιτέλαιο

Είναι λεπτό χρυσοκίτρινο υγρό με χαρακτηριστική ευχάριστη οσμή το οποίο λαμβάνεται από τα φύτρα του σιταριού. Μπορεί να διατηρηθεί μέχρι και 10 χρόνια εάν φυλάσσεται μέσα σε κλειστά δοχεία σε δροσερό και ξηρό μέρος. Περιέχει λεκιθίνη, γλυκερίδια, ελεύθερα λιπαρά οξέα και διάφορα ένζυμα. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες E, A, D. Στην κοσμητολογία η σπυδασιότητα του σιτέλαιου βασίζεται στη μεγάλη περιεκτικότητα του σε βιταμίνη E, που είναι ένα μίγμα από χημικές ενώσεις τις τοκοφερόλες από τις οποίες η σπυδασιότερη και με τη μεγαλύτερη βιολογική δράση είναι η α-τοκοφερόλη. Προσφέρεται για τη παρασκευή καλλυντικών προϊόντων για ξηρά, αφυδατωμένα και με ακμή δέρματα όπως κρέμες, μάσκες.

### Ρετσινέλαιο ή καστορέλαιο

Λαμβάνεται με ψυχή πίεση από τους σπόρους του φυτού Ricinus Communis. Περιέχει γλυκερίδια, ένζυμο λιπάση και μία τοξική πρωτεΐνη τη ριτσίνη και δεν τ'αγγίζει.

Δεν απορροφάται από το δέρμα και δεν περιέχεται σε προϊόντα περιποίησης της επιδερμίδας. Χρησιμοποιείται για την παρασκευή κραγιόν και σε λάδια για τις βλεφαρίδες.

### Λάδι πυρήνων σταφυλιού

Περιέχει ελαϊκό, λινολεϊκό, παλμιτικό, στεατικό οξύ και ασαπωνοποίητα συστατικά. Λαμβάνεται από τους πυρήνες των σταφυλιών και χρησιμοποιείται σε καλλυντικά προϊόντα.

## **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Ο/Η αισθητικός θα πρέπει να έχει αποκτήσει τις προκαταρτικές γνώσεις και να τις έχει λάβει σωστά, έτσι ώστε να μπορεί να ασκεί το επάγγελμα σωστά και να είναι προστατευμένος από οποιεσδήποτε κακοτοπιές που μπορεί να προκύψουν από την ελλιπή κατάρτιση και γνώσεις.

Οι μέθοδοι και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται συνεχώς εξελίσσονται με γρήγορο ρυθμό, τόσο που είναι απαραίτητη η συνεχής εκπαίδευση και ενημέρωση προκειμένου να ενημερωνόμαστε για τις καινούργιες εξελίξεις που γίνονται στο τομέα της αισθητικής.

Σκοπός του αισθητικού μέσα από τις περιποιήσεις που εφαρμόζει ανάλογα με τις ανάγκες που χρειάζεται το κάθε άτομο είναι να αναδείξει την εξωτερική ομορφιά αλλά ταυτόχρονα να πετύχει κάτι πιο σημαντικό την εξύψωση της ψυχικής του υγείας και την αυτοπεποίθηση.

Το καλοδιατηρημένο δέρμα αποκτάται με συστηματική και συχνή φροντίδα τόσο από την ίδια τη γυναίκα, όσο και με τις τακτικές περιποιήσεις από τον/την αισθητικό.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Δερματολογίας - Αφροδισιολογίας, Ανδρέας Δ. Κατσαμπάς, Αθήνα 2001.
2. Στοιχεία δερματολογίας, J.Gerson, Δημοπούλου Σοφία, 1997.
3. Στοιχεία δερματολογίας & Αισθητικής ενδοκρινολογίας, Ευάγγελος Ι.Οικονομίδης, 2003.
4. Μαθήματα Δερματολογία, Dr Νικόλας Γιαννόπουλος, Αθήνα 1992.
5. Βασική δερματολογία-Αφροδισιολογία, Ιωάννης Χατζής, Αθήνα 1994.
6. Μεγάλη διαδικτυακή εγκυκλοπαίδεια υγείας, <http://www.dermaline.gr/articles.php?articled=381>
7. Στοιχεία δερματολογίας για αισθητικούς, Θεόδωρος Νάνος, 1998.
8. Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου, Καίτη Μουλοπούλου-Καρακίτσου, Αθήνα 2001.
9. Αισθητική τόμος 1, τόμος 2, Το βασικό βιβλίο του επαγγελματία Αισθητικού, Joel Gerson, Milady's.
10. Επάγγελμα Αισθητικός, Τιμοθέα Πατζίκα, Αθήνα 2000.
11. Σημειώσεις αισθητικής προσώπου 2,3, Δερβίσογλου Κυριακή, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης.
12. Σημειώσεις αισθητικής προσώπου 3, Ειρήνη Σουλιώτη,

Τ.Ε.Ι. Αθήνας.

13. Αισθητική προσώπου, Ελένη Νικολάου, Αθήνα 2002.

14. Αισθητική προσώπου, Ζιώτη Γ. - Ρέππας κ. - Φιλοπούλου Χ., Αθήνα 2001.

15. Περιοδικό Esthete, τεύχος 06,2007.

16. Φυσικές συνταγές για την ομορφιά του προσώπου, τα τετράδια της γιαγιάς.

17. Πως να φτιάξετε φυσικά καλλυντικά στο σπίτι, Ιγκριντ Κρυστάλλη - Ελένη Κοταλακίδου, Αθήνα 1994.

18. Το παζλ της νεότητας, Nantin Bouze, Εκδ. πιτσιλός, 2001.

19. Καλλυντικά- Αντ. Κουτσελίνη - Κ.Μουλοπούλου, Καρακίτσου, Εκδ. Gutenberg.

20. [http://beatyelixirs.blogspot.com/2008/01/blog-post\\_29.html](http://beatyelixirs.blogspot.com/2008/01/blog-post_29.html)

21. Σημειώσεις κοσμετολογίας, Δρ.Χρ.Δούκα.

22. Κοσμητολογία, Αναγνώστης Σ.Βέγκος, 2004.

23. Κοσμητολογία, Γεώργιος θ. Παπαιωάνου, Αθήνα 1988.

24. Σημειώσεις κοσμετολογίας 3, Ε.Τσιρίβας, Αθήνα.

25. Φύσεως φαρμακείον, Αστέριος Ταουσάνης

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

### Κεφάλαιο 1

-Δέρμα.....σελ.3.
-Ανατομία του δέρματος .....σελ.3.
-Εμβρυολογία δέρματος.....σελ.4.
-Ιστολογία του δέρματος.....σελ.4.
-Βασική μεμβράνη ή δερμοεπιδερμικός σύνδεσμος.....σελ.7.
-Χόριο ή ιδίως δέρμα.....σελ.7.
-Το υπόδερμα.....σελ.8.
-Νεύρα του δέρματος.....σελ.9
-Αγγεία του δέρματος.....σελ.9
-Αδένες του δέρματος.....σελ.9.
-Φυσιολογία του δέρματος.....σελ.11.
-Φυσιολογική διατήρηση του νερού από το δέρμα.....σελ.15.
-Διαδερματική απώλεια νερού.....σελ.15.
-Δερματική απορρόφηση.....σελ.16.
-Πως περνάει η ουσία από την επιφάνεια του δέρματος..σελ.16.
-Οδοί διέλευσης μέσω των οποίων διάφορες ουσίες μπορεί να εισχωρήσουν προς τον οργανισμό.....σελ.17.

### Κεφάλαιο 2

-Τύποι δέρματος.....σελ.18.
-----------------------------

### Κεφάλαιο 3

-Απολέπιση στην αισθητική.....σελ.21.
-Αποτελέσματα από την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων στο δέρμα.....σελ.21.
-Κατηγορίες αισθητικών πήλινγκ.....σελ.22.
-Επιφανειακά πήλινγκ ανάλογα με το τρόπο εφαρμογής τους..σελ.23.
-Μηχανικά πήλινγκ ή πήλινγκ τριβής.....σελ.23.
-Πήλινγκ σαπυνοποίησης.....σελ.24.
-Πήλινγκ με υπερήχους.....σελ.24.
-Πήλινγκ decrustation.....σελ.24.
-Η χρησιμότητα των συσκευών απολέπισης στο δέρμα.....σελ.25.
-Επιφανειακά πήλινγκ ανάλογα με το είδος των κερατολυτικών ουσιών που περιέχουν.....σελ.25.
-Ενζυμικό πήλινγκ.....σελ.25.
-Πήλινγκ με άλφα υδροξυ-οξέα.....σελ.26.
-Ήπιο φυτικό πήλινγκ.....σελ.26.
-Ενδείξεις εφαρμογής των επιφανειακών πήλινγκ.....σελ.27.

-Αντενδείξεις εφαρμογής των επιφανειακών πήλινγκ.....σελ.27.	σελ.27.
-Βαθύ φυτικό πήλινγκ προσώπου δευτέρου βαθμού.....σελ.27.	σελ.27.
-Ήπιο χημικό πήλινγκ δευτέρου βαθμού.....σελ.28.	σελ.28.
-Ενδείξεις εφαρμογής των πήλινγκ δευτέρου βαθμού.....σελ.28.	σελ.28.
-Αντενδείξεις εφαρμογής των πήλινγκ δευτέρου βαθμού.....σελ.29.	σελ.29.
-Παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η συχνότητα εφαρμογής του πήλινγκ.....σελ.29.	σελ.29.
-Απολέπιση που εφαρμόζουν οι γιατροί.....σελ.30.	σελ.30.
-Χημικό πήλινγκ προσώπου.....σελ.30.	σελ.30.
-Μηχανικό πήλινγκ προσώπου.....σελ.31.	σελ.31.

#### Κεφάλαιο 4

-Μάσκες προσώπου στην αισθητική.....σελ.32.	σελ.32.
-Ιδιότητες που πρέπει να έχουν οι μάσκες προσώπου.....σελ.33.	σελ.33.
-Αποτελέσματα μασκών.....σελ.34.	σελ.34.
-Συστατικά που χρησιμοποιούνται στις μάσκες.....σελ.35.	σελ.35.
-Οι γενικοί κανόνες χρησιμοποίησεως της μάσκας.....σελ.35.	σελ.35.
-Κατηγορίες μασκών.....σελ.35.	σελ.35.
-α)Με κριτήριο την αλληλεπίδραση δέρματος-περιβάλλοντος..σελ.36.	σελ.36.
-Ανοιχτές-Ψυχρές μάσκες.....σελ.36.	σελ.36.
-Κλειστές-Θερμές μάσκες.....σελ.36.	σελ.36.
-β)Σύμφωνα με τη φυσική τους εμφάνιση στο δέρμα.....σελ.37.	σελ.37.
-Αργιλώδεις μάσκες.....σελ.37.	σελ.37.
-Γαλακτωματοποιημένες μάσκες.....σελ.38.	σελ.38.
-Υδροκολλοειδής μάσκες.....σελ.39.	σελ.39.
-Άλλες μάσκες προσώπου.....σελ.40.	σελ.40.
-Ελαστικές μάσκες.....σελ.40.	σελ.40.
-Εκμαγεία.....σελ.40.	σελ.40.
-Μάσκες κεριών.....σελ.41.	σελ.41.
-Μάσκες ματιών.....σελ.41.	σελ.41.
-γ)Σε περισσότερες κατηγορίες με κριτήριο τη βασική ιδιότητα της κάθε μάσκας.....σελ.42.	σελ.42.
-Δραστικές ουσίες που προστίθενται στις μάσκες προσώπου.σελ.42.	σελ.42.
-Αντενδείξεις μασκών.....σελ.44.	σελ.44.
-Πλεονεκτήματα από τη χρήση εμπορικών μασκών.....σελ.44.	σελ.44.

#### Κεφάλαιο 5

-Ακμή.....σελ.46.	σελ.46.
-Παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία της ακμής.....σελ.46.	σελ.46.
-Σπουδαιότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την αύξηση του σμήγματος στους αδένες.....σελ.46.	σελ.46.

-Κλινικά χαρακτηριστικά.....	σελ.48.
-Κλινικοί τύποι ακμής.....	σελ.49.
-Θεραπεία της ακμής.....	σελ.50.
-Θεραπεία ακμής από τον αισθητικό.....	σελ.50.
-Πρώτο στάδιο αντιμετώπισης της ακμής.....	σελ.50.
-Δεύτερο στάδιο αντιμετώπισης της ακμής.....	σελ.52.
-Τρίτο στάδιο αντιμετώπισης της ακμής.....	σελ.53.
-Τέταρτο στάδιο αντιμετώπισης της ακμής.....	σελ.53.
-Πέμπτο στάδιο αντιμετώπισης της ακμής.....	σελ.54.
-Μάσκες για την αισθητική αντιμετώπιση της ακμής.....	σελ.55.
-Φυσικές μάσκες για ακμή και για λιπαρά δέρματα.....	σελ.56.

## Κεφάλαιο 6

-Αφυδάτωση δέρματος.....	σελ.58.
-Παράγοντες οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της υγρασίας του δέρματος και παρεμποδίζουν την αφυδάτωση του.....	σελ.58.
-Υδρολιπιδικός μανδύας.....	σελ.59.
-Φυσικός υγραντικός παράγοντας.....	σελ.59.
-Όξινος μανδύας.....	σελ.59.
-Παράγοντες που ευθύνονται για την αφυδάτωση του δέρματος.....	σελ.60.
-Ενδογενή αίτια αφυδάτωσης μη παθολογικά.....	σελ.61.
-Παθολογικά αίτια αφυδάτωσης.....	σελ.62.
-Εξωγενή αίτια που μπορούν να προκαλέσουν αφυδάτωση... ..	σελ.62.
-Άλλα αίτια.....	σελ.62.
-Περιποίηση αφυδατωμένου δέρματος.....	σελ.62.
-Μάσκες για την αισθητική αντιμετώπιση του αφυδατωμένου δέρματος.....	σελ.63.
-Μάσκες από φυσικά προϊόντα για το αφυδατωμένο δέρμα.....	σελ.66.

## Κεφάλαιο 7

-Γήρανση δέρματος.....	σελ.68.
-Μεταβολές της επιδερμίδας κατά την γήρανση.....	σελ.68.
-Μεταβολές του χορίου κατά την γήρανση.....	σελ.68.
-Κολλαγόνο.....	σελ.69.
-Ελαστικές ίνες.....	σελ.69.
-Μεταβολές του υποδόριου λίπους κατά την γήρανση.....	σελ.70.
-Μεταβολές των εξαρτημάτων του δέρματος κατά την γήρανση.....	σελ.70.



-Παράγοντες που επηρεάζουν τη γήρανση.....	σελ.70.
-Ρυτίδες.....	σελ.71.
-Περιποίηση γηρασμένου δέρματος.....	σελ.72.
-Μάσκες για την αισθητική αντιμετώπιση του γηρασμένου δέρματος.....	σελ.72.
-Φυσικές μάσκες για το γηρασμένο δέρμα.....	σελ.75.
<b>Κεφάλαιο 8</b>	
-Αρωματοθεραπεία.....	σελ.76.
-Αιθέρια έλαια.....	σελ.76.
-Ιδιότητες αιθέριων ελαίων.....	σελ.76.
-Που χρησιμοποιούνται τα αιθέρια έλαια.....	σελ.77.
-Φυτικά λάδια .....	σελ.78.
-Αμυγδαλέλαιο.....	σελ.78.
-Λάδι χοχόμπα.....	σελ.79.
-Βερυκοκέλαιο.....	σελ.79.
-Ελαιόλαδο.....	σελ.79.
-Αραχιδέλαιο ή φυστικέλαιο.....	σελ.80.
-Λάδι Αβοκάντο.....	σελ.80.
-Αραβοσιτέλαιο.....	σελ.81.
-Καροτέλαιο.....	σελ.81.
-Σογιέλαιο.....	σελ.81.
-Σησαμέλαιο.....	σελ.81.
-Ηλέλαιο.....	σελ.81.
-Σιτέλαιο.....	σελ.82.
-Ρετσινέλαιο ή Καστορέλαιο.....	σελ.82.
-Λάδι πυρήνων σταφυλιού.....	σελ.82.
Επίλογος.....	σελ.83.
Βιβλιογραφία.....	σελ.84.
Περιεχόμενα.....	σελ.86.