

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

**ΘΕΜΑ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΩΡΙΜΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ
ΑΝΔΡΟΥΛΑ ΤΖΙΑΜΑΛΗ**

**ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΒΑΪΡΛΗ ΜΑΡΙΑ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η ανάγκη των ανθρώπων για την προστασία της ήδη υπάρχουσας νεότητας ή την αποκατάσταση της χαμένης, με συνταγές φυσικών καλλυντικών εύκολες από απλά συστατικά χωρίς περιττά έξοδα. Υπάρχουν άπειρες λύσεις για το πρόβλημα της γήρανσης, με συνταγές από φυσικά καλλυντικά όπως γαλακτώματα, τονωτικές λοσιόν, κρέμες ημέρας και νύκτας, πήλινγκ, μάσκες και αντιρυτιδικά, για το ζητούμενο και πολυπόθητο αποτέλεσμα του καθενός.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1) Γήρανση | 7) Mature skin |
| 2) Αντιγήρανση | 8) Herbal cream |
| 3) Φυσικά Καλλυντικά | 9) Epidermal homeostasis |
| 4) Συνταγές αντιγήρανσης | |
| 5) Βότανα | |
| 6) Συμβουλές ομορφιάς | |

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΔΕΡΜΑ</u>	5
<u>1.1 ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ</u>	5
<u>1.1.1 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ</u>	5
<u>1.1.2 ΧΟΡΙΟ</u>	5
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΓΗΡΑΝΣΗ</u>	6
<u>2.1 ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ</u>	6
<u>2.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ</u>	8
<u>2.3 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ</u>	8
<u>2.3.1 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ</u>	8
<u>2.3.2 ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΦΥΤΩΝ</u>	8
<u>2.3.3 ΟΡΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΦΥΤΟΟΡΜΟΝΕΣ</u>	8
<u>2.4 ΤΥΠΟΙ ΓΗΡΑΝΣΗΣ</u>	8
<u>2.4.1 Χρονογήρανση:</u>	9
<u>2.4.2 Ορμονική γήρανση:</u>	9
<u>2.4.4 Φωτογήρανση:</u>	9
<u>2.5 ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ</u>	9
<u>2.5.1 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ</u>	9
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ</u>	10
<u>3.1 ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΕΝΟΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ</u>	10
<u>3.1.1 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ</u>	10
<u>3.1.2 ΑΝΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ</u>	10
<u>3.3. ΒΟΤΑΝΑ, ΦΥΤΑ, ΤΣΑΓΙΑ, ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ, ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ</u>	13
<u>3.3.1 ΦΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ - ΤΑ SUPER ΦΡΟΥΤΑ</u>	14
<u>3.4 ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ</u>	14
<u>3.5. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ</u>	14
<u>3.5.1 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ</u>	15
<u>3.5.2 ΤΑΓΓΙΣΗ</u>	15
<u>3.5.3 ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΙ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΕΥΡΕΘΟΥΝ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</u>	15
<u>3.5.4 ΠΗΓΕΣ ΜΟΛΥΝΣΗΣ</u>	15
<u>3.5.5 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ</u>	16
<u>3.6 ΠΟΙΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΑ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΜΕ</u>	16
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ, ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ [22]</u>	17
<u>4.1 ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ Η ΣΥΝΘΕΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ</u>	17
<u>4.1.1 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ</u>	17
<u>4.1.2 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ</u>	17
<u>4.1.3 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΗΓΟΡΗΘΕΙ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ</u>	17
<u>4.1.4 ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΩΝ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ</u>	18
<u>4.2 ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ</u>	18
<u>4.2.1 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ</u>	19
<u>4.2.2 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ</u>	19
<u>4.3 ΟΡΓΑΝΙΚΑ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ</u>	19
<u>4.3.1 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ</u>	19
<u>4.3.2 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ</u>	21
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</u>	21

5.2 ΠΕΝΤΕ ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ [25]	22
5.3 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΡΥΤΙΔΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ	22
5.4 ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	23
5.5.3 Γαλάκτωμα από αγγούρι για κανονικά δέρματα	24
5.6.4 Τονωτική λοσιόν από πορτοκάλι και Γκρέυ-Φρόντ	26
5.6.5 Λοσιόν και αλοιφές	26
5.6.6 Λοσιόν από χρόνο και Λεμόνι	26
5.6.7 Λοσιόν από Άνθη Σαμπούκου και Μαϊντανό	26
5.6.8 Λοσιόν από άνθη σαμπούκου και μηλίτη	26
5.7 ΕΝΥΔΑΤΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ	27
5.8 ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	27
5.8.1 Για περισσότερο νερό στα κύτταρα:	27
5.8.2 Ξηρασία και αφυδάτωση του δέρματος :	27
5.8.3 Τα πλεονεκτήματα της άριστης ενυδάτωσης:	28
5.8.4 Καθυστερήστε τη γήρανση	28
5.8.5 Ενυδατική κρέμα Γαληνού για όλους τους τύπους δέρματος	28
5.8.6 Πλούσια ενυδατική κρέμα νυκτός από δυόσμο καλεντούλα και καρύδα (για όλους τους τύπους δέρματος)	28
5.8.7 Ενυδατική κρέμα προσώπου από άνθη και φρούτα	28
5.8.8 Κρέμα νυκτός με Λανολίνη και φύτρο σιταριού	28
5.8.9 Τροφή για το δέρμα από Αμάραντο	29
5.8.10 Κρέμα με μέντα και καρύδα	29
5.8.11 Κρέμα νυκτός από μέλι για τις ρυτίδες	29
5.8.12 Κρέμα για ρυτίδες με μαγιονέζα και αυγά	29
5.8.13 Κρέμα νυκτός με αβοκάντο	29
5.8.14 Τροφή για το δέρμα από βερίκοκο κατά των ρυτίδων	29
5.8.15 Κρέμα με μέλι και λεκιθίνη	30
5.8.16 Κρέμα από καλαμποκάλευρο και Γκρέιπ-φουτ	30
5.8.17 Πλούσια αντιρυτιδική κρέμα νυκτός με φασκόμηλο, μαντζουράνα και δενδρολίβανο (για κανονικά και λιπαρά δέρματα)	30
5.8.18 Λάδι από πικραλίδα για τις ρυτίδες	30
5.8.19 Αλοιφή από βουτυρόγαλα και βρώμη	30
5.8.20 Αλοιφή από λεμόνι και βόρακα	30
5.8.21 Τονωτικά για τα μάτια, Λοσιόν και επιθέματα (κομπρέσες)	30
5.8.22 Αντιρυτιδικό-αναπλαστικό λάδι για ώριμες επιδερμίδες	31
5.10 ΜΑΣΚΕΣ	31
5.10.1 Μάσκα ομορφιάς για άνδρες, για περιποίηση και ενυδάτωση	32
5.10.2 Μήλο	32
5.10.3 Μάσκα μπανάνα για όλους τους τύπους	32
5.10.4 Θρεπτική μάσκα μπανάνα για ξηρή επιδερμίδα	32
5.10.5 Μάσκα σύσφιξης και αντιγήρανσης με μπανάνα	32
5.10.6 Αναζωογονητική μάσκα από φρούτα	33
5.10.7 Μάσκα με μαγιά μύρας για ξηρά δέρματα	33
5.10.8 Δυναμωτική μάσκα της Ανίτας από κριθάρι	33
5.10.10 Αβοκάντο	33
5.10.12 Προτιμήστε τα υπέρ-δραστικά υλικά	33
5.10.14 Πορτοκάλι	34
5.10.15 Ανανάς	34
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	37

Η προσπάθεια για την διατήρηση της ομορφιάς και της νεότητας παρατηρείται σε όλους τους λαούς και σε όλες τις εποχές. Ο μεγάλος εχθρός της ομορφιάς, είναι ο χρόνος, με ισχυρό σύμμαχο τη φθορά. Η ηλικία αρχίζει να φαίνεται από το δέρμα. Στις μέρες μας ολοένα και περισσότερη είναι η ανάγκη για νέες θεραπευτικές μεθόδους. Η μεθοδολογία της εργασίας αναφέρεται στο τρόπο που θα φτιάξουμε φυσικά καλλυντικά με απλά συστατικά που βρίσκουμε στην κουζίνα μας. Τις διάφορες συνταγές που μπορεί ο καθένας μας να ακολουθήσει για να φτιάξει τα δικά του καλλυντικά. Δεν αρκεί να φτιάξεις μόνο όμως ένα καλλυντικό αλλά να ξέρεις τις διάφορες ιδιότητες του αναλόγως των συστατικών που περιέχει, τις διάφορες αντενδείξεις που μπορεί να προκαλέσει και να μην ξεχνάμε και την συντήρηση του για να είναι κατάλληλο για περισσότερο χρονικό διάστημα χωρίς παρενέργειες.

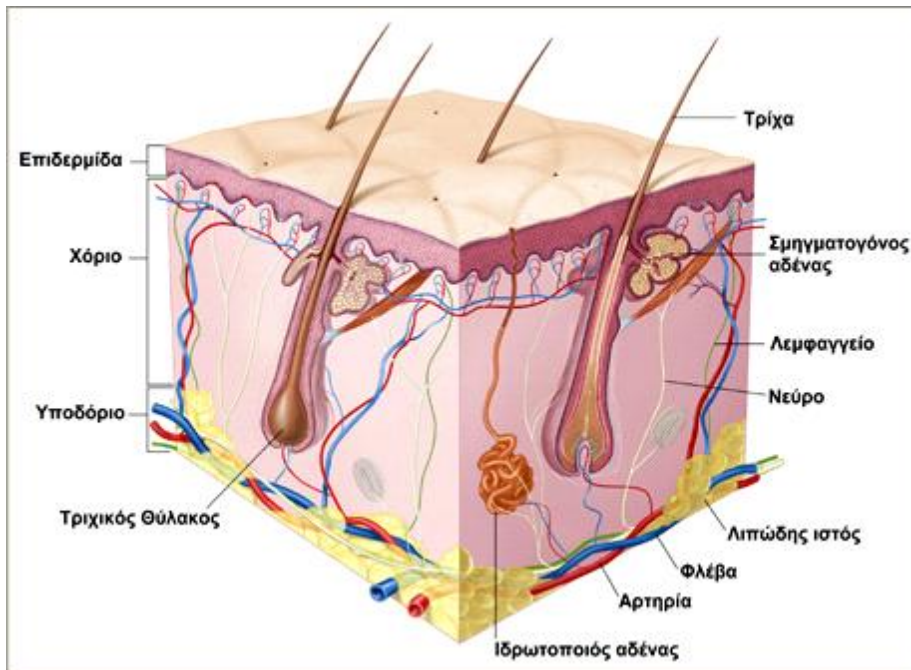
ΟΜΟΡΦΙΑ

Τί είναι λοιπόν ομορφιά; Σχετίζεται με νούμερα; Η χρήση τομή της ομορφιάς βάση του Πυθαγόρα, του μαθηματικού, είναι η ισορροπία και συμμετρικότητα. Σχετίζεται με την συμμετρία προσώπου και σώματος. Στο κεφάλι το στόμα, μύτη είναι τοποθετημένα σε χρυσές αποστάσεις σε σχέση με τα μάτια και το πιγούνι. Υπολογίζουμε το ανθρώπινο σώμα, την απόσταση από τον ομφαλό μέχρι το πόδι και την απόσταση από την κεφαλή μέχρι τα δάχτυλα. Έτσι στο ύψος αυτή είναι η χρυσή τομή.

Ο Κον Confucius είπε ότι όλα τα πράγματα έχουν την ομορφιά τους όμως δεν την βλέπουμε όλοι. Άς θυμηθούμε τα ρητά ότι η ομορφιά είναι επιφανειακή και ότι η ομορφιά έρχεται από μέσα μας. Ο Αμερικανικός συγγραφέας Jean Kerr είπε: «έχω βαρεθεί τις σαχλαμάρες ότι η ομορφιά είναι μόνο επιφανειακή, τί θέλετε να έχει όμορφο πάγκρεας; σε αυτούς που πιστεύουν στο καινούργιο ρητό ότι η ομορφιά είναι μια ένεση σημαίνει έχουν ακούσει για το botox, ξεφλούδισμα και γέμισμα του δέρματος» [\[1\]](#)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΔΕΡΜΑ

Σύμφωνα με την Λεονταρίδου (2005) Το δέρμα είναι ένα λειτουργικό όργανο του ανθρώπινου σώματος με πολλές φυσιολογικές λειτουργίες όπως προστασία, αισθητικότητα, θερμορύθμιση και μεταβολικές λειτουργίες. Περιβάλλει ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος με την μορφή προσκολλημένης μεμβράνης και στα φυσικά στόμια, όπως η μύτη, το στόμα, τα μάτια, τα γεννητικά όργανα και ο πρωκτός, μετατρέπεται στους βλεννογόνους των αντίστοιχων κοιλοτήτων. Είναι το μεγαλύτερο σε όγκο και βάρος όργανο του σώματος. Το πάχος του δέρματος διακρίνεται σε λεπτό, με τρίχες και σμηγματογόνους αδένες και σε παχύ, χωρίς τρίχες και σμηγματογόνους αδένες. Το πάχος του δέρματος είναι 0,5-5 χιλιοστά και ποικίλει ανάλογα με την ηλικία και το φύλο από άτομο σε άτομο αλλά και στο ίδιο το άτομο και από περιοχή σε περιοχή. Το δέρμα διακρίνεται σε λείο, που καλύπτει κυρίως τις παλάμες και τα πέλματα και σε τριχωτό, με τριχοσμηγματικούς θύλακες. (σελ.36) [\[2\]](#)



1.1 ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

1.1.1 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Η επιδερμίδα είναι το πιο εξωτερικό στρώμα του δέρματος. Είναι προστατευτικό κάλυμμα για το δέρμα του σώματος. Δεν περιέχει αιμοφόρα αγγεία, αλλά έχει πολλά μικρά τελειώματα των νευρών. Η επιδερμίδα περιέχει τα παρακάτω στρώματα :

- Το κεράτινο στρώμα, η ψηλότερη και τελευταία στιβάδα, από πολλούς στίχους απύρηνων πεπλατυσμένων κερατινοποιημένων κυττάρων. Το πάχος της ποικίλει, δεν βρίσκεται σε βλεννογόνους και είναι φτωχή σε νερό , έχει λιπίδια όμως που συγκρατούν το νερό.
- Το διάφανο στρώμα, περιλαμβάνει μικρά διάφανα κύτταρα μέσω των οποίων το φως μπορεί να περάσει. Βρίσκεται μόνο στις παλάμες των χεριών και στις πατούσες των ποδιών ενώ δεν το συναντούμε όπου υπάρχουν θηλές τριχών.
- Το κοκκοειδές στρώμα περιλαμβάνει κύτταρα που δείχνουν σαν ευδιάκριτοι κόκκοι. Αυτά τα κύτταρα πεθαίνουν και περνούν μια αλλαγή μέσα σε ένα σκληρό υποκατάστατο.
- Η στιβάδα των πολύεδρων κυττάρων της βλαστικής στιβάδας της επιδερμίδας είναι συχνά κατανεμημένα με την βλαστική ή μαλλιγιαννή στιβάδα της επιδερμίδας για να σχηματίσουν το βασικό στρώμα . Μοιάζει με αγκαθωτό και συνδέει τα κύτταρα.
- Η βλαστική στοιβάδα είναι συνδεδεμένη με ένα μόνο στρώμα από κύτταρα. Είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη της επιδερμίδας. Η σκούρα χρωστική ουσία που περιέχει η μελανίνη, προστατεύει τα ευαίσθητα κύτταρα από τις καταστρεπτικές επιδράσεις των υπερβολικών υπεριωδών ακτινών του ήλιου ή των υπεριωδών ακτινών από λάμπες.

1.1.2 ΧΟΡΙΟ

Το χόριο είναι το βαθύτερο ή το εσωτερικό στρώμα του σώματος. Είναι πολύ ευαίσθητο και αγγειακό στρώμα των συνδετικών ιστών. Μέσα στην δομή του βρίσκονται πολλά αιμοφόρα αγγεία, λεμφοειδή αγγεία, νεύρα , ιδρωτοποιοί αδένες, πόροι των μαλλιών, ορθωτικοί μύες των τριχών και θηλές. Το χόριο περιλαμβάνει δύο στρώματα το θηλώδες ή επιφανειακό στρώμα και δικτυοειδές ή βαθύτερο στρώμα.

- Το θηλοειδές στρώμα βρίσκεται κάτω από την επιδερμίδα. Περιλαμβάνει τις θηλές. Ορισμένες από αυτές τις θηλές περιέχουν περασμένες θηλιές, άλλες περιέχουν νευρικές ίνες που τα

τελειώματά τους λέγονται απαλά σωματίδια.

- Το δικτυοειδές στρώμα περιλαμβάνει :
- λιπαρά κύτταρα
- αιμοφόρα αγγεία
- λεμφοειδή αγγεία
- λιπαροί αδένες
- ιδρωτοποιοί αδένες
- πόροι των μαλλιών
- ορθωτικοί μύες των τριχών

1.1.3 ΥΠΟΔΟΡΙΟΣ ΙΣΤΟΣ

Ο υποδόριος ιστός είναι ένα λιπαρό στρώμα κάτω από το χόριο. Αυτοί οι ιστοί επίσης λέγονται λιπώδεις ή υποδερμικοί ιστοί και ποικίλουν στο πάχος ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και γενική υγεία του καθένα. Δίνει απαλότητα και περίγραμμα στο σώμα, παρέχει ενέργεια και επίσης λειτουργεί σαν προστατευτικό μαξιλάρι για το εξωτερικό δέρμα. Η κυκλοφορία πετυχαίνεται με ένα δίκτυο από αρτηρίες και αγγεία.

1.2 ΤΥΠΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

1.2.1 Το κανονικό δέρμα έχει μια ικανοποιητική τροφοδότηση σμήγματος και υγρασίας. Είναι συνήθως χωρίς ερεθισμούς και μπορεί οι θεραπείες να το διατηρούν υγιές και ελκυστικό.

1.2.2 Το ξηρό δέρμα έχει έλλειψη από υγρασία και σμήγμα . Οι θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των καταστάσεων ξηρότητας διεγείροντας τους σμηγματοειδείς αδένες να παράγουν φυσικά έλαια και να διατηρήσουν την υγρασία που χρειάζεται για να διατηρηθεί το δέρμα ενυδατωμένο.

1.2.3 Το ώριμο η γερασμένο δέρμα είναι συνήθως χαλαρό, ζαρωμένο, ρυτιδωμένο ή με γραμμές. Οι θεραπείες θα βοηθήσουν στη καθυστέρηση της διαδικασίας γήρανσης και στο να μειωθούν οι επιφανειακές γραμμές.

1.2.4 Το λιπαρό δέρμα έχει την υπέρ-έκκριση σμήγματος και μπορεί να είναι ή να μην είναι ερεθισμένο. Οι θεραπείες θα βοηθήσουν την επαναφορά της φυσιολογικής έκκρισης σμήγματος και στο καθαρισμό των ερεθισμών. Οι θεραπείες βοηθούν να ελεγχθούν τα μαύρα στίγματα και η ακμή με καθαρισμό των ακαθαρσιών από τους πόρους βοηθούν στην επαναφορά στα φυσιολογικά επίπεδα της παραγωγής σμήγματος. Αναγνωρίζεται από τα μικρά σπασμένα αγγεία κάτω από την επιφάνεια. Θεραπείες βοηθούν στο δυνάμωμα των τριχών από τα αγγεία και βελτιώνουν την υγεία και εμφάνιση του δέρματος.

1.2.5 Το μεικτό δέρμα μπορεί να έχει ξηρές ή λιπαρές περιοχές ή να είναι ένας συνδυασμός καταστάσεων. Οι θεραπείες βοηθούν στην ομαλοποίηση της λειτουργίας των σμηγματωδών αδένων και βελτιώνουν την υγεία και εμφάνιση του δέρματος. [\[3\]](#)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΓΗΡΑΝΣΗ

Σύμφωνα με την Πρωτοπαππά (2003) Γήρανση είναι η προοδευτική φθορά των κυττάρων των ιστών του οργανισμού η οποία οδηγεί σε ελάττωση της αντίστασης του. Με την πάροδο του χρόνου εμφανίζονται διαταραχές σε ορισμένα συστήματα, οι οποίες μπορεί να προληφθούν με σωστή αντιμετώπιση. . (σελ.15) [\[4\]](#)

2.1 ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τις ανάγκες του ώριμου και του γερασμένου δέρματος θα πρέπει να ασχοληθούμε πρώτα με τις αιτίες και τους μηχανισμούς γήρανσης. Η γήρανση χωρίζεται σε δύο μορφές:

2.1.1 Την εξωγενή ή φωτογήρανση, που οφείλεται σε περιβαλλοντικούς και εξωτερικούς παράγοντες, όπως η υπεριώδης ακτινοβολία, ο άνεμος και ο καπνός. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες καθορίζουν περισσότερο από 80% το ρυθμό και την έκταση της γήρανσης του δέρματος και κυρίως ευθύνονται ο ήλιος και η νικοτίνη.

Το εξωτερικά γερασμένο με βλάβες δέρμα :

- Συχνά φαίνεται και είναι σκληρό
- Έχει βαθιές ρυτίδες και γραμμές
- Είναι παχύ και τραχύ
- Έχει κιτρινωπή ή χλωμή χροιά
- Έχει τραχιά υφή
- Έχει πανάδες (κηλίδες ηλικίας) και τυπικά σπυράκια στους κροτάφους
- Συχνά εμφανίζει σε προχωρημένη ηλικία, καρκινικές βλάβες του δέρματος (ακτινική κεράτωση)

και άλλους όγκους του δέρματος που οφείλονται στην υπεριώδη ακτινοβολία.

2.1.2 Την ενδογενή ή χρονολογική γήρανση, που οφείλεται στη φυσιολογική φθορά του οργανισμού με την πάροδο του χρόνου. Η ταχύτητα της καθορίζεται κυρίως από κληρονομικούς παράγοντες. Οι συνέπειες της γήρανσης: Δημιουργία ρυτίδων, διαταραχές μελάγχρωσης, ενδεχομένως και καρκινωμάτωδεις αλλαγές. Σημαντικό ρόλο στη γήρανση έχουν οι ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες αντιδρούν με το DNA, τις πρωτεΐνες και τα μόρια της κυτταρικής επιφάνειας, προκαλώντας βλάβες, θάνατο των κυττάρων και κατ' επέκταση, γήρανση. Η όλη διαδικασία είναι γνωστή ως οξειδωτικό στρες. Οι βλάβες που προκαλεί το οξειδωτικό στρες γίνονται ορατές περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στο δέρμα, το μεγαλύτερο όργανο του σώματος. Με την πάροδο του χρόνου τα συστήματα επιδιόρθωσης του οργανισμού μας εξασθενούν. Μπορείτε να προστατεύετε το δέρμα σας από τις καταστρεπτικές ελεύθερες ρίζες με τη βοήθεια των αντιοξειδωτικών. Αυτά τα μικροστοιχεία βοηθούν στην αναζωογόνηση των κυττάρων, καθώς ενισχύουν τις άμυνες τους, αποκαθιστούν το μεγαλύτερο μέρος των βλαβών και παράλληλα εμποδίζουν την απώλεια νερού. [5]

Το εσωτερικά γερασμένο δέρμα

- Είναι συχνά πολύ λεπτό. ατροφικό και ευάλωτο
- Φαίνεται διαφανές
- Έχει λεπτές (πτυχές)συνήθως χωρίς βαθιές ρυτίδες.
- Είναι χαλαρό και ανελαστικό
- Συχνά φαίνεται πολύ ξηρό
- Έχει διευρυμένες φλέβες (τελαγγειεκτασία) που διακρίνονται μέσα από το δέρμα
- Παρουσιάζει αυξημένη ευαισθησία και καθυστέρηση στην επούλωση των πληγών.

Ο τύπος του δέρματος παίζει επίσης σημαντικό ρόλο. Το ξηρό και ανοιχτόχρωμο δέρμα (φωτότυπος I και II) γερνάει και πιο γρήγορα από το σκούρο και μάλλον λιπαρό δέρμα, ακόμα και με την καλύτερη φροντίδα. Το γυναικείο δέρμα παρουσιάζει επίσης σημάδια γήρανσης νωρίτερα από το δέρμα των ανδρών. Σημαντικό ρόλο παίζουν τα επίπεδα ορμονών. Ενώ στην εμμηνόπαυση τα επίπεδα των οιστρογόνων στις γυναίκες μειώνονται κατά 80% μέσα σε τρία χρόνια. Στην αντίστοιχη ηλικία οι άνδρες αντιμετωπίζουν μία σταδιακή απώλεια παραγωγής ορμονών που κυμαίνεται σε μόλις 1-2% ετησίως, για αυτό το λόγο το δέρμα είναι πιο ανθεκτικό στις ρυτίδες και στα σημάδια της κούρασης. [6]

2.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

2.2.1 Η γενετική γήρανση του δέρματος, συνδέεται με την ηλικία και είναι βιολογικά προγραμματισμένη.

2.2.2 Οι περιβαλλοντικές επιδράσεις, όπως οι ακτίνες UV (περιλαμβανομένου και του απλού φωτός της ημέρας) επιταχύνουν την πρόωρη διαδικασία της γήρανσης του δέρματος.

2.2.3 Οι ορμονικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που ευθύνεται για τη γήρανση του δέρματος. Η τεράστια μείωση παραγωγής ορμονών μιας ώριμης γυναίκας γίνεται αισθητή όχι μόνο στις διάφορες φυσικές αλλαγές, αλλά και στο δέρμα.

Ακόμα, η επίδραση εξωτερικών παραγόντων όπως ηλιακή ακτινοβολία, αλκοόλ, κάπνισμα, παχυσαρκία, ελεύθερες ρίζες, καθιστική ζωή, στρες οδηγούν το δέρμα στη γήρανση. [7]

2.3 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η γήρανση του δέρματος δεν μπορεί να ανακοπεί με τα καλλυντικά προϊόντα, αλλά μπορεί να

καθυστερήσει. Τα δραστικά συστατικά έχουν σημαντικό αποτέλεσμα ενάντια στις ρυτίδες και το ξηρό δέρμα. Η ρετινόλη και τα παράγωγά της βιταμίνης Α ανήκουν στους λίγους παράγοντες αντί-γήρανσης. Τονώνουν τη σύνθεση κολλαγόνου και επιβραδύνουν ορισμένα ένζυμα (μεταλλοπρωτεϊνάσες) που προωθούν την υποβάθμιση του κολλαγόνου.

2.3.1 ANΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Η βιταμίνη C είναι αποτελεσματικό υδατοδιαλυτό, αντιοξειδωτικό, σημαντικό για την σταθεροποίηση του κολλαγόνου. Η βιταμίνη E είναι ένα σημαντικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών και προστατεύει τα λιπίδια του δέρματος από τις ελεύθερες ρίζες. Προστατεύει και τα λιπίδια που περιέχονται στα καλλυντικά σκευάσματα. Στα καλλυντικά προϊόντα προστατεύει το δέρμα από την υπερϊώδη ακτινοβολία και ενισχύει την συγκράτηση της υγρασίας. Μία συγκέντρωση ως 20% γίνεται καλά ανεκτή. Σε μικρές συγκεντρώσεις (0,05-0,2%) δεν έχει καμιά επίδραση στο δέρμα, όμως προστατεύει τις καλλυντικές κρέμες από το τάγγισμα.

2.3.2 ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΦΥΤΩΝ

Πολλά καλλυντικά περιέχουν δευτερογενή φυτικά συστατικά (πολυφαινόλες, φλαβονοειδή) που έχουν πολύ υψηλές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και προσφέρουν καλή προστασία από τις ελεύθερες ρίζες. Ιδιαίτερα για το πράσινο τσάι έχουν γίνει πολυάριθμες μελέτες. Προστατεύει από τη γήρανση του δέρματος και επίσης το αντιοξειδωτικό σύστημα του δέρματος από τις αλλαγές που προκαλούνται από την ακτινοβολία UVB και αποτρέπουν τη βλάβη των λιπιδίων του δέρματος από τις ελεύθερες ρίζες (υπεροξειδωση λιπιδίων). Επιβραδύνει το σχηματισμό ελεύθερων ριζών και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος.

2.3.3 ΟΡΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΦΥΤΟΟΡΜΟΝΕΣ

Η ορμονική ανεπάρκεια συνδέεται με την επιτάχυνση της γήρανσης του δέρματος. Ακόμα με τη μείωση των επιπέδων διαφόρων ορμονών (οιστρογόνα, προγεστερόνη, DHEA) μειώνεται ο σχηματισμός κολλαγόνου, επιταχύνεται η υποβάθμιση του κολλαγόνου, περιορίζεται το υαλουρικό οξύ και αποδομούνται οι ελαστικές ίνες. Η λήψη διαφόρων ορμονών, αλλά και η εξωτερική εφαρμογή καλλυντικών με ορμόνες μπορούν να επιβραδύνουν τη γήρανση του δέρματος. Μια εναλλακτική λύση στις συνθετικές ή ενδογενείς ορμόνες είναι οι φυτικές ορμόνες (φυτοορμόνες) ή στην περίπτωση φυτικών ουσιών με δράση οιστρογόνων, φυτοοιστρογόνα. Η εξωτερική τους εφαρμογή δεν προκαλεί σοβαρές παρενέργειες αφού οι φυτικές ορμόνες έχουν παρόμοια δομή με τις φυσικές ορμόνες, μπορούν να τονώσουν το μεταβολισμό του κολλαγόνου και να επηρεάσουν ευνοϊκά το πάχος του δέρματος. Βρίσκονται σε υψηλές συγκεντρώσεις σε όλα τα προϊόντα σόγιας, στο λιναρόσπορο και στους βλαστούς τριφυλλιού.

Τα οιστρογόνα είναι αυτά που προστατεύουν το δέρμα από την γήρανση. Έτσι αυτή η ανεπάρκεια οιστρογόνων και κυρίως οιστραδιόλης επηρεάζει την παραγωγή κολλαγόνου, ελαστίνης και υαλουρονικού οξέος από τους ινοβλάστες οπότε και το δέρμα αφυδατώνεται. Οι ορμόνες παράγονται από τους ενδοκρινείς αδένες μεταφέρονται με το αίμα και επιδρούν στα διάφορα όργανα στόχους, που διαθέτουν υποδοχείς, συγκεκριμένους για συγκεκριμένες ορμόνες.

Η προγεστερόνη γνωστή ως η γυναικεία ορμόνη κυριαρχεί το δεύτερο μισό του έμμηνου κύκλου των γυναικών και φτάνει σε ψηλά επίπεδα μια εβδομάδα μετά την ωορρηξία. Προετοιμάζει το ενδομήτριο να υποδεχθεί το γονιμοποιημένο ωάριο και διατηρεί υγιή και με καλή τροφοδοσία τα τοιχώματα της μήτρας κατά την εγκυμοσύνη. Προστατεύει το ενδομήτριο περιβάλλον και το έμβρυο, την παραγωγή της όμως έχει αναλάβει πια ο πλακούντας. Ο οργανισμός την έχει ανάγκη σε όλη τη διάρκεια βίου του έστω και σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Η έλλειψη της προγεστερόνης μπορεί να προκαλέσει πολλές άλλες ελλείψεις στον οργανισμό όπως έλλειψη ασβεστίου, έλλειψη βιταμίνης Δ, αϋπνία, αλλαγές της διάθεσης, κατάθλιψη, αύξηση βάρους, κατακράτηση νερού, πόνο στις αρθρώσεις.

Η διϋδροεπιανδροστερόνη (DHEA) είναι μια φυσική στεροειδής ορμόνη που παράγεται από τη

χοληστερόλη στα επινεφρίδια. Η DHEA έχει παρόμοια χημική δομή με την τεστοστερόνη και τα οιστρογόνα και μετατρέπεται εύκολα σε αυτές τις ορμόνες. Η παραγωγή της τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες είναι μεγαλύτερη κατά την νεαρή ζωή και μειώνεται καθώς περνούν τα χρόνια. Πολλές ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση, συσχετίζονται επίσης με χαμηλά επίπεδα παραγωγής DHEA. Συνιστάται για πρόληψη από της γήρανσης ωστόσο, δεν υπάρχει καμία επιστημονική απόδειξη ότι τα χαμηλά επίπεδα της αποτελούν παράγοντα που σχετίζονται με τη γήρανση ούτε υπάρχουν αποδείξεις ότι τα αυξημένα επίπεδα DHEA επιβραδύνουν, σταματούν ή αντιστρέφουν τη διαδικασία της γήρανσης. [8]

Τάσεις στην ενηλικίωση και φροντίδα του δέρματος: Η σύνδεση μεταξύ Αγιουβέρδας, αντιγήρανσης και κοσμετολογίας εξελίσσεται σημαντικά στην ομορφιά, υγεία και ευεξία. Η Αγιουβέρδικη κοσμετολογία μας παίρνει πίσω στους Indus Valley, κοιλάδα του Ινδού πολιτισμού, ένας από τους πρώτους μεγάλους πολιτισμούς στην παγκόσμια ιστορία. Αυτός ο πολιτισμός προέρχεται από την όχθη του Ινδού ποταμού, κοιλάδα που βρίσκεται στο Punjab και Sindh, περίπου 2500π.χ. είναι εποχή μοντέρνας αναζήτησης τάσεων, σχετικά περιστρέφονται γύρω από τις αρχές της αντιγηραντικής δραστηριότητας περιγράφοντας στην Αγιουβέρδα. Αποφυγή γήρανσης, λαμπερό, φωτεινό δέρμα, κυτταρική αναζωογόνηση, θρέψη, φροντίδα, αντιφλεγμονώδη, ενισχυμένος μεταβολισμός δέρματος και καθυστέρηση γήρανσης. Η σύγχρονη, μοντέρνα αντίληψη της υγείας περιλαμβάνει ομορφιά, υγεία, σωματικές θεραπείες. Σύμφωνα με την Euromonitor Internationals τη τελευταία βιομηχανική αναφορά οι σημερινοί καταναλωτές έχουν πάνω απ' όλα την αντιγηραντική περιποίηση και κοσμετολογία. Στο τομέα ομορφιάς βασικός στόχος είναι καταναλωτές 35-55 χρονών ειδικά στο τομέα των αντιγηραντικών. Ακόμα και εφήβους που θέλουν να καθυστερήσουν την γήρανση. Τα Cosmeceuticals είναι τοπικά επίκαιρα καλλυντικά εταιρίας στο Λος Άντζελες, φαρμακευτικά καλλυντικά με φαρμακευτικά υβρίδια που προβλέπουν και έχουν σκοπό να βελτιώσουν την υγεία και ομορφιά με συστατικά που να έχουν επιρροή στη βιολογική λειτουργία του δέρματος. Οι διάφοροι τρόποι εφαρμογής των προϊόντων που καθυστερούν ή καταστρέφουν τα σημάδια γήρανσης ονομάζονται αντιγηραντικά καλλυντικά. Αναζητούν νέες τάσεις στο θέμα αντιγηραντικά προϊόντα για να δημιουργήσουν νέα φυτικά εκχυλίσματα, με βάση παραδοσιακά φάρμακα ιατρικής χρήσης. Αγιουβέρδα είναι μια από τις πιο παλιές παραδοσιακές εφαρμοζόμενες ιατρικής μεθόδους στην Ινδία, Σρι Λάνκα, νότια Ασία και έχει μια φυσιολογική υγιή και πειραματική βάση. Αγιουβέρδα charak, sushruta, samhita είναι τα κύρια συστατικά που δίνουν λεπτομερή περιγραφή 700 βοτάνων. Η Αγιουβέρδα έχει διάφορες τυποποιήσεις για την διαχείριση της γήρανσης και σχετικές με αυτήν άλλες επιδράσεις στο δέρμα. Υπάρχουν πέρα από 200 βότανα, υγρά, μεταλλικά και λίπη για να διατηρηθεί ή να βελτιώσει την υγεία και ομορφιά του δέρματος. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένα μεγάλο κύμα ενδιαφέροντος για την μελέτη των ινδικών βοτάνων. Η προέλευση των Αγιουβερδικών καλλυντικών προέρχεται από το Intus Valley civilization πολιτισμού. Η χρήση των καλλυντικών δεν είναι μόνο για να δημιουργήσουμε μια όμορφη εξωτερική εμφάνιση αλλά για να αποκτήσουμε μια μακροχρόνια καλή υγεία. Υπάρχουν στοιχεία,για προσωπικό αυτοκαλλοπισμό και μια μεγάλη παράταξη των καλλυντικών χρησιμοποιούνταν από άντρες και γυναίκες της αρχαίας Ινδίας. Πολλές από αυτές πρακτικά εξαρτώνται από την εποχή και σιγά - σιγά μπήκαν στην καθημερινή ρουτίνα τους. Η ολοκληρωμένη σειρά των καλλυντικών και η πρακτική από τους αρχαίους Ινδούς είχαν ως βάση φυσικούς πόρους. Η φροντίδα δέρματος είναι διαδικασία στην καθημερινότητα από φυσικά συστατικά. Τα χρησιμοποιούμε σε εξωτερική εφαρμογή σαν λάδια, αιθέρια έλαια, πούδρες ή συστατικά σε βαζάκια. Η εφαρμογή τους σαν πάστες εξαρτάται από την θερμοκρασία, την διάρκεια και την ποσότητα τους για την θρέψη και αντιγήρανση του δέρματος. Αγιουβέρδικα καλλυντικά είναι πολύ φημισμένα για την ασφαλή ολιστική δράση. Βάση των τεράστιων γνώσεων Αγιουβέρδας τα βότανα, φυτικά εκχυλίσματα και λαδάκια τώρα χρησιμοποιούνται σε βιταμίνες, φάρμακα, φαγητά και προσωπική φροντίδα και είναι αποτελεσματικά. Κάποιες σειρές της Αγιουβέρδικης κοσμετολογίας είναι διαθέσιμες για αγέραστο δέρμα, το τονώνουν, το κάνουν λείο, το ενυδατώνουν και το επαναφέρουν. Κάνουν αποκατάσταση και δημιουργούν υγιές και λαμπρό δέρματος. Αυτές οι

προετοιμασίες προστατεύουν και εμποδίζουν το δέρμα από την πρόωρη γήρανση. [9]

2.4 ΤΥΠΟΙ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Οι ρυτίδες έκφρασης, οι βαθιές ρυτίδες και η χαλάρωση αποτελούν μόνο μερικά από τα συμπτώματα της γήρανσης της επιδερμίδας. Τα προβλήματα αυτά παρατηρούνται σε όλους τους ανθρώπους, άνδρες και γυναίκες, και είναι πολύ πιο δυσάρεστα απ' ό,τι γενικά νομίζουμε.

Η γήρανση χωρίζεται στις εξής κατηγορίες:

2.4.1 Χρονογήρανση:

Από την ηλικία των 40, αρχίζει μια σειρά προγραμματισμένων γενετικών μεταβολών που αφορούν τις τρεις στρώσεις της επιδερμίδας, σταματά η αναγκαία ανανέωση της επιδερμίδας και ελατώνεται η παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Έτσι, η επιδερμίδα φαίνεται λιγότερο τονωμένη και εμφανίζονται οι ρυτίδες.

2.4.2 Ορμονική γήρανση:

Με τη μείωση της ορμονικής δραστηριότητας γύρω στην ηλικία των 50 παρατηρούμε στην επιδερμίδα περισσότερες μεταβολές. Προκαλεί μεταβολές στο επίπεδο και των τριών στρώσεων του δέρματος: στην επιδερμίδα, στο κυρίως δέρμα και στο υπόδερμα. Χάνει την πυκνότητά της, ξηραίνεται και χαλαρώνει. Το σχήμα του προσώπου χάνει το καθαρό περίγραμμά του.

2.4.3 Μυογήρανση:

Είναι μια νέα κατηγορία γήρανσης, την οποία έχει λάβει υπόψη η επιστήμη της κοσμετολογίας. Η μυογήρανση θεωρείται πολύ σημαντική ανακάλυψη και βάση για την ανάπτυξη της κλινικής έρευνας και αντιστοιχεί στο πρώτο στάδιο σχηματισμού της ρυτίδας.

2.4.4 Φωτογήρανση:

Πρόκειται για ένα φαινόμενο όλων των ηλικιών. Δε σχετίζεται με κάποια συγκεκριμένη ηλικία, αλλά με τον τρόπο ζωής, ο οποίος επιδεινώνει και επιταχύνει τα συμπτώματα της ηλικιακής γήρανσης. Η επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας υποβαθμίζει το μηχανισμό κυτταρικής αναγέννησης και προκαλεί η φυσιολογική παραγωγή μελανίνης. [10]

2.5 ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

2.5.1 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

- Μείωση του πάχους της επιδερμίδας.
- Επιπεδοποίηση των κερατινοκυττάρων, με συνέπεια τη λείανση της επιφάνειας της επιδερμίδας.
- Επιπεδοποίηση του δερματοεπιδερμικού συνδέσμου.
- Μείωση του αριθμού διαφόρων κυττάρων και ιδιαίτερα των μελανοκυττάρων και των κυττάρων του Langerhans.

2.5.2 ΔΕΡΜΑ

- Μείωση του πάχους και των κυττάρων του δέρματος.
 - Μείωση του αριθμού των ιστιοκυττάρων και των ινοβλαστών, με συνέπεια την ελαστόλυση.
 - Μείωση των αιμοφόρων αγγείων καθώς και του τριχοειδικού δικτύου.
 - Μεταβολή των νευρικών απολήξεων.

2.5.3 ΥΠΟΔΟΡΙΟΣ ΙΣΤΟΣ

- Μείωση του υποδόριου λίπους στο πρόσωπο και στα χέρια.

2.5.4 ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

- Έκπτωση της λειτουργίας των σμηγματογόνων αδένων.
- Μείωση του αριθμού των τριχικών θυλάκων με λεπτύνση και λεύκανση των τριχών.
- Ελάττωση του μεγέθους και του πάχους των ονύχων.

Εξαιτίας όλων αυτών των μεταβολών το γερασμένο δέρμα εμφανίζεται χαλαρό, τραχύ, λεπτό, ανελαστικό, κιτρινωπό, άκομψο με ρυτίδες λεπτές και αβαθείς, ελάχιστες ευρυαγγείες, κατά τόπους ατροφίες και ανομοιογενείς υπερχρώσεις. Συγχρόνως, εμφανίζονται διάφοροι όγκοι, συνήθως καλοήθεις. [\[11\]](#)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Η λέξη καλλυντικό προέρχεται από την ελληνική λέξη κάλλος, που σημαίνει ωραίο, όμορφο. Καλλυντικό είναι κάθε παρασκεύασμα που μπορεί να εφαρμοστεί στο δέρμα ,στα μαλλιά, στα νύχια ή άλλο μέρος του σώματος. Το Νομοσχέδιο για τρόφιμα, φάρμακα και καλλυντικά ορίζει σαν καλλυντικά παρασκευάσματα προοριζόμενα για επάλειψη, ψεκασμό, ραντισμό, εισαγωγή ή με άλλο τρόπο εφαρμογή στο ανθρώπινο σώμα με σκοπό τον καθαρισμό τον καλλωπισμό, αύξηση της ελκυστικότητας ή για να αλλάξει την εμφάνιση. Οι κρέμες και οι λοσιόν καταλαμβάνουν την πιο μεγάλη και πιο ποικίλη ομάδα καλλυντικών. [\[12\]](#)

3.1 ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΕΝΟΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

3.1.1 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Είναι αυτά που έχουν τη δράση και επιδρούν θετικά πάνω στην επιδερμίδα σύσφιξη, ενυδάτωση κ.λπ.

3.1.2 ΑΝΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Έκδοχα, δηλαδή βοηθητικές ουσίες χωρίς δράση, που σκοπό έχουν να βοηθούν τη σταθερότητα και την υφή του προϊόντος. Τέτοιες κατηγορίες συστατικών είναι:

Α) Γαλακτοματοποιητές: Είναι οι ουσίες που δίνουν τη γαλακτώδη σύσταση στο μείγμα – παράγοντες καλής διασποράς

Β) Πρόσθετα συστατικά: Είναι οι ουσίες που συμβάλλουν, σταθεροποιούν και δεν επιτρέπουν το διαχωρισμό των διαφόρων φάσεων των συστατικών του μείγματος, ομογενοποιητές, αντιοξειδωτικά, επιταχυντές διείδυσης, αντηλιακά φίλτρα, αντισηπτικά, κηροί κλπ.

Γ) Συντηρητικά: Είναι οι ουσίες που διατηρούν το παρασκεύασμα σταθερό και ελεύθερο μικροβίων.

Δ) Αρώματα-τεχνητά χρώματα: Δίνουν ευχάριστο άρωμα και χρώμα στο μείγμα.

[13]

3.2 ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Οξύ: Σε μικρές ποσότητες για ρύθμιση του pH του προϊόντος.(γαλακτικό, υδροχλωρικό, βορικό, κιτρικό και φωσφορικό οξύ)

Αλκοόλη: Σαν μαλακτικό, λιπαντικό, υγροσκοπικό, σταθεροποιητής και γαλακτωματοποιητής. Δεν στεγνώνουν στο δέρμα όλες οι αλκοόλες. Πιο συνηθισμένες είναι οι ισοπροπυλικές, βουτυλική, σετυλική (δεκαεξανόλη), μυριστική (δεκαετρανόλη).

Αλλαντοΐνη: Θεραπευτικό μέσο από το φυτό της καμφοράς, τονώνει τα υγρά κύτταρα και έχει μαλακτικές ιδιότητες.

Αμύγδαλα: Η ψίχα του χρησιμοποιείται σαν χονδρό αλεύρι για εντριβές σε πρόσωπο και σώμα, αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα. Το αμυγδαλέλαιο χρησιμοποιείται για την παρασκευή ενυδατικής λοσιόν.

Αλόη : Ανήκει στην οικογένεια των κρίνων. Χρησιμοποιείται στα καλλυντικά για τις θεραπευτικές και μαλακτικές της ιδιότητες. Αλόη βέρα είναι χυμός που εξάγεται από τα φύλλα του φυτού της Αλόης της Νοτίου Αφρικής , έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αμινοξέα και υδατάνθρακες.

Ρίζες γερανιού: Οι ρίζες του έχουν ισχυρές στυπτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιούνται για προϊόντα με ιδιότητες ρυθμιστικές της αυξημένης λιπαρότητας του δέρματος.

Λάδι αβοκάντο: Το λάδι του χρησιμοποιείται σαν μαλακτικό, μαλακώνει και ενυδατώνει το δέρμα

Βάλσαμο της μέντας: Πολλοί τύποι μέντας παράγουν ένα δροσιστικό , στυπτικό υλικό για το δέρμα. Χρησιμοποιείται σε μεγάλη ποικιλία στα καλλυντικά όπως μάσκες προσώπου και λοσιόν.

Βάλσαμο του Περού: Ουσία που προέρχεται από τοπικά αμερικάνικα δέντρα. Χρησιμοποιήθηκε αρχικά για σαπούνια, ενισχυτικά μαλλιών και λοσιόν σώματος για τις θεραπευτικές και καταπραυντικές ιδιότητες του.

Κερί μέλισσας: Το φυσικό κερί γίνεται από μέλισσες μέσα στις κηρήθρες. Χρησιμοποιείται στα καλλυντικά για τις γαλακτοματοποιητικές του ιδιότητες.

Βενζυλική αλκοόλη : Χρησιμοποιείται σαν διαλυτικό και συντηρητικό.

Βορικό Οξύ : Είναι ανόργανο οξύ, χρησιμοποιείται για τις αντισηπτικές του ιδιότητες και για τη ρύθμιση του pH σε μερικά καλλυντικά.

Καμφορά: Προέρχεται από το ξύλο του καμφορόδεντρου. Έχει καταπραυντικές ιδιότητες .

Καστορέλαιο : Είναι ουσία που προέρχεται από σπέρματα σαν φασόλια. Λέγεται και κικινέλαιο και ρετσινόλαδο. Χρησιμοποιείται σαν μαλακτικό.

Κετυλική Αλκοόλη (δεκατεντρνόλη) : Είναι φυσική λιπαρή αλκοόλη , χρησιμοποιείται σαν μαλακτικό.

Χαμόμηλο: Είναι φυτό με καταπραυντικές ιδιότητες που χρησιμοποιείται σε πολλές μορφές, στις παρασκευές καλλυντικών.

Κιτρικό Οξύ: Οργανικό οξύ που βρίσκεται στα εσπεριδοειδή (λεμόνια , πορτοκάλια) και έχει αξία αντιοξειδωτικού και συντηρητικού. Συχνά χρησιμοποιείται σε στυπτικές λοσιόν.

Κοκοφοινικέλαιο: Έχει ιδιότητες σαν καθαριστικό, μαλακτικό, λιπαντικό. Χρησιμοποιείται σε σαμπουάν, καθαριστικά και σαπούνια .

Κολλαγόνο: Τύπος πρωτεΐνης που βρίσκεται στο στρώμα του δέρματος. Δίνει ελαστικότητα στους

ιστούς του δέρματος και είναι ο κύριος συνδετικός ιστός και οργανική ύλη των οστών. Χρησιμοποιείται στα καλλυντικά και λαμβάνεται από τα ζώα .

Άμυλο Αραβοσίτου: Λεπτό αλεύρι, παραλαμβάνεται από το καλαμπόκι . Έχει απορροφητικές και καταπραϋντικές ιδιότητες και την ιδιότητα να ανανεώνει τα κύτταρα. Χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά ιδιαίτερα στα καλλυντικά για δέρματα με προβλήματα κηλίδων.

Αυγά: Το λάδι τους έχει μαλακτικές ιδιότητες. Σκόνη αυγών, το λεύκωμα από το ασπράδι των αυγών χρησιμοποιείται για μάσκες προσώπου.

Φορμαλδεΐδη: Άχρωμο αέριο, χρησιμοποιείται σε διάλυμα σαν απολυμαντικό και συντηρητικό σε μερικά καλλυντικά .

Πάναξ: Φυτό της Κίνας και Βορείου Αμερικής. Χρησιμοποιείται σαν μαλακτικό και υγροσκοπικό .

Γλυκερίνη: Ουσία που προέρχεται από λίπος ζώων. Χρησιμοποιείται σαν μαλακτικό και υγροσκοπικό.

Γουανίνη: Ουσία από τα λέπια των ψαριών. Χρησιμοποιείται για να δώσει μαργαριτώδη όψη σε καλλυντικά.

Στεατικός γλυκολεστέρας: Είναι εστέρας της γλυκόλης με στεατικό οξύ και χρησιμοποιείται σαν δραστικό υγροσκοπικό και σαν γαλακτωματοποιητικό .

Καολίνη: Ανόργανος ορυκτός πηλός, λευκός, χρησιμοποιείται σαν απορροφητικό υλικό σε μερικά καλλυντικά. Αυξάνει τις καλυπτικές ικανότητες μερικών καλλυντικών.

Λανολίνη: Είναι φυσικό μαλακτικό και γαλακτωματοποιητικό υλικό που προέρχεται από τους σμηγματογόνους αδένες των προβάτων. Είναι δραστικό υγροσκοπικό .

Λεμόνι: Ο χυμός λεμονιού περιέχει κιτρικό οξύ που χρησιμοποιείται σαν στυπτικό και μέσο όξυνσης. Το λάδι που προέρχεται από το φλοιό του λεμονιού έχει καταπραϋντικές ιδιότητες.

Ορυκτέλαιο, παραφινέλαιο: Είναι προϊόν του πετρελαίου, μαλακτικό και λιπαντικό. Χρησιμοποιείται σαν καθαριστικό, ιδιαίτερα για λιπαρά δέρματα και προϊόντα που κρατούν την υγρασία του δέρματος .

Ελαιϊκό οξύ: Λιπαρό οξύ από το ελαιόλαδο. Χρησιμοποιείται για τις καταπραϋντικές του ιδιότητες και σε αρώματα για την ευχάριστη οσμή του .

Βαζελίνη: Είναι ουσία σαν ζελέ, λαμβάνεται από το πετρέλαιο και είναι μαλακτικό. Χρησιμοποιείται σαν βάση για αλοιφές, γιατί κρατά την υγρασία του δέρματος.

Προπηλενογλυκόλη: Χρησιμοποιείται σαν διαλυτικό και υγροσκοπικό. Είναι παχύρευστο, άχρωμο υγρό και απορροφά εύκολα νερό.

Διαφνυλαιθυλαιθέρας : Είναι μαλακτικό και προέρχεται από το κοκοφοινικέλαιο.

Πρωτεΐνες: Σχηματίζονται σε ζωντανούς οργανισμούς και αποτελούνται από αμινοξέα ενωμένα μεταξύ τους με πεπτιδικούς δεσμούς. Προέρχονται από ζωικές πηγές, χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά σαν σταθεροποιητικά και μέσα συγκράτησης υγρασίας .

Ηλιανθέλαιο : Προέρχεται από τους σπόρους του ηλιοτροπίου (τους ηλιόσπορους). Έχει λιπαντικές και μαλακτικές ιδιότητες.

Θαλασσινά φυτά: Ουσίες θαλασσινών φυτών όπως άλγη, χρησιμοποιούνται σαν μαλακτικά μέσα για τα καλλυντικά .

Σησαμέλαιο: Προέρχεται από τους σπόρους του σησαμιού. Έχει μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες.

Μετάξι: Οι φυσικές ίνες του μεταξιού αλέθονται και προστίθενται σε άλλα υλικά. Διαλύεται στο νερό, είναι αντισηπτικό και έχει θεραπευτικές ιδιότητες.

Βορικό Νάτριο: Είναι άλας του βορικού οξέος και χρησιμοποιείται σαν συντηρητικό και σαν γαλακτωματοποιητής .

Σορβικό οξύ: Φυσικό συντηρητικό που χρησιμοποιείται σε ποικιλία προϊόντων .

Σογιέλαιο: Λάδι από τα φασόλια της σόγιας, χρησιμοποιείται σε μερικά ενισχυτικά, σταθεροποιητικά και σαν μέσο ενυδάτωσης .

Σπερματσέτο: Προέρχεται από το λίπος φάλαινας, είναι μαλακτικό προϊόν, χρησιμοποιείται στην βιομηχανία καλλυντικών αντικαθιστώντας το κερί των μελισσών .

Άμυλο: Παράγεται από το ρύζι, το καλαμπόκι, το σιτάρι και άλλα δημητριακά. Είναι υδατάνθρακας

που χρησιμοποιείται σε μερικά καλλυντικά .

Τάλκης: Πολύ μαλακό ορυκτό (πυριτικό μαγνήσιο) χρησιμοποιείται σαν σκόνη. Η χρήση του είναι για κάλυψη χρωμάτων και σαν λιπαντικό .

Διοξείδιο του τιτανίου: Είναι σκόνη κρυσταλλική και άχρωμη, μέχρι λευκή και χρησιμεύει σαν καλυπτικό .

Τοκοφερόλες: Είναι λάδια που περιέχουν βιταμίνη E που αρχικά βρέθηκε στο φύτρο του σταριού και στο βαμβακέλαιο. Έχουν μαλακτικές ιδιότητες και συντηρούν τη φρεσκάδα σε μερικά καλλυντικά .

Ουρία: Πολύ ευδιάλυτη στο νερό κρυσταλλική ουσία που παράγεται στο σώμα μας. Παρασκευάζεται συνθετικά και χρησιμοποιείται σαν υγροσκοπική ουσία .

Βιταμίνη A: Χρησιμοποιείται σαν σταθεροποιητής σε λοσιόν και κρέμες .

Σιτέλαιο: Βγαίνει από το στάρι και έχει μαλακτικές ιδιότητες.

Αμαμηλίδα (φυτό φαρμακευτικό): Ήπια λοσιόν που περιέχει αλκοολικό διάλυμα, εκχύλισμα από τα φύλλα και τη φλούδα. Χρησιμοποιείται σαν καθαριστική και δροσιστική λοσιόν.

Οξείδιο του ψευδαργύρου: Είναι λευκή σκόνη που χρησιμοποιείται σαν χρώμα σε καλλυντικά, έχει στυπτικές ιδιότητες. [14]

3.3. ΒΟΤΑΝΑ, ΦΥΤΑ, ΤΣΑΓΙΑ, ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ, ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ



ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Διεγερτικές ιδιότητες: Μοσχοκάρυδο, μάραθο, μέντα, πιπερόριζα, φλοιός σάσσαφρον, ράβδος χρυσού, λεβάντα, μαντζουράνα, δενδρολίβανο, φασκομηλιά.

Αντισηπτικά: Καταστροφή ή αναστολή βακτηρίων. Γαρύφαλλο, ρείκι, φύλλα ελιάς, φλοιός σάσσαφρον, μέντα, ευκάλυπτος, λεβάντα σανταλόξυλο, θυμάρι.

Στυπτικά: Συστέλλουν τους οργανικούς ιστούς και μειώνουν τις εκροές ή τις εκκρίσεις. Η ρίζα του φυτού σύμφυτο, ιπποκαστανέα, μαρούλι, φύλλα πετεάας, λεμονιά, μανόλιας τσουκνίδα, δαμάσκηνο, ρέον, σανταλόξυλο, ρους, φύλλα φραουλιάς, ραπανάκι, φασκομηλιά.

Διεγερτικά: Ευκάλυπτος, δενδρολίβανο, φλοιός μανόλιας, γκι, γωλθερία, μάραθος θυμάρι, λεβάντα, δυόσμος, σανταλόξυλο.

Καταπραϋντικά: Αμύγδαλα, δενδρομολόχα, μαρούλι, άσπρο νούφαρο, λουλούδι χαμομηλιού, γιασεμί, μαργαρίτα.

Καθαριστικά: Φύλλα γερανιού, χιλιόφυλλος, ρίζα λεβιστικού φυτού.

Μαλακτικά: Αμύγδαλο, σύκα, αλόη, δενδρομολόχα, φύλλα ελιάς.

Θεραπευτικά: Μέντα, δενδρολίβανο, χιλιόφυλλος, αγριομαργαρίτες.

Ενυδάτωση: Άνη πορτοκαλιού, φύλλα και πέταλα τριαντάφυλλου, λουλούδια χαμομηλιού, λευκά νούφαρα. [15]

Αμυγδαλιά: Καταπραϋντικό, μαλακτικό φάρμακο και καλλυντικό κατά των ρυτίδων. Ανακατεύουμε με ελαιόλαδο σε δόσεις δύο προς ένα.

Κάρδαμο: Αφαιρεί φακίδες και πανάδες. Μείγμα από δύο κουταλιές χυμό κοπανισμένου κάρδαμου και μία κουταλιά μέλι, όταν το απλώσουμε σε ένα πανί και τρίβουμε με αυτό καθημερινά το πρόσωπο αφαιρεί τις φακίδες και τις πανάδες. Το λιγότερο 15 λεπτά την ημέρα, το πρόσωπο θα

καθαρίσει.

Ροδιά: Χυμός ροδιού με ίση ποσότητα παρθένου ελαιόλαδου φτιάχνουμε ένα γαλάκτωμα που διώχνει τις κηλίδες του δέρματος και σβήνει πολλές ρυτίδες. (πρέπει να το διατηρούμε στο ψυγείο, γιατί δεν έχει συντηρητικά).

Τύλιο: Εξωτερικές χρήσεις: Με αφέψημα φύλλων και λουλουδιών πλένουμε τις φακίδες και τις ρυτίδες του προσώπου για να εξαλειφθούν.

Φραουλιά: Φράουλες δουλεμένες με αποσταγμένο νερό καθαρίζουν τις πανάδες. (συχνές επαλείψεις) [16]

3.3.1 ΦΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ - ΤΑ ΕΞΟΧΑ ΦΡΟΥΤΑ

Έχουν εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά.

Α) Μαύρο Goji: Το κινέζικο μούρο, σήμερα καλλιεργείται στη νοτιοανατολική Ευρώπη και την Κίνα. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες A, C και B, ιχνοστοιχεία και πολυσακχαρίτες. Στα καλλυντικά τα υδατικά εκχυλίσματα των μούρων αυτών χρησιμοποιούνται κυρίως λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής τους δράσης.

Β) Κόκκινα σταφύλια: Τα εκχυλίσματα από σταφύλια ή πυρήνες σταφυλιών, χρησιμοποιούνται συχνά στα καλλυντικά λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας τους σε δραστικά συστατικά. Ακόμα ισχυρότερη δράση υπόσχεται η ρεσβερατόλη, μια πολυφαινόλη, η οποία δρα προληπτικά ενάντια στην πρόωρη γήρανση του δέρματος.

Γ) Ιπποφαές: Φυλλοβόλος θάμνος ιπποφαέας με ανοιχτόχρωμα πορτοκαλί μούρα. Η πατρίδα του είναι το Νεπάλ και σήμερα είναι πολύ διαδεδομένο στη Γερμανία. Κατατάσσεται στα έξοχα φρούτα κυρίως λόγω της ιδιαίτερα υψηλής περιεκτικότητας του σε βιταμίνη C (200 έως 900 mg/100g, ανάλογα με την ποικιλία), η οποία υπερβαίνει κατά πολύ αυτή των πορτοκαλιών ή των λεμονιών (περίπου 50mg ανά 100g). Εξίσου σημαντικά συστατικά είναι το β-καροτένιο και η τανίνη. Ο πολτός του φρούτου περιέχει έως και 5% έλαιο, πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα μούρα συλλέγονται το νωρίτερο έξι χρόνια μετά τη φύτευση, γι' αυτό το ιπποφαές είναι μια ακριβή πρώτη ύλη. Ο χυμός του χρησιμοποιείται συχνά σε φυσικά καλλυντικά. Στα υψηλής ποιότητας προϊόντα περιποίησης του δέρματος χρησιμοποιείται επίσης το σπάνιο φυτικό του έλαιο.

Δ) Κεράσια Acerola: Παρόμοια με το ιπποφαές είναι και τα κεράσια Acerola (κεράσια νότιας Ινδίας) Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C (1.500mg/100g) Ευδοκιμούν κυρίως στη Νότια Αμερική. Εκτός από τη βιταμίνη C, περιέχουν επίσης προβιταμίνη A, βιταμίνη B1 και B2, νιασίνη και ιχνοστοιχεία.

Ε) Παπάγια: Εισήχθηκε από τη Νότια Αμερική στην Ισπανία και στη συνέχεια στην Ευρώπη ως φυτό θαύμα. Πάνω στο κορμό βλασταίνουν κίτρινα και ελαφρώς οβάλ (γιγάντια φρούτα) βάρους ως και πέντε κιλών, τα οποία μοιάζουν με πεπόνια. Η σάρκα τους είναι βουτυρώδης, περιβάλλεται από σκληρό φλοιό και έχει γλυκιά γεύση. Οι σπόροι μοιάζουν με μαύρο πιπέρι και έχουν έντονη γεύση. Εκτός από λυκοπένιο, β-καροτένιο, ελλαγικό οξύ και πολυφαινόλες, η παπάγια περιέχει το ένζυμο παπαΐνη, το οποίο χρησιμοποιείται κυρίως στα καλλυντικά. Χάρη στην πρωτεολυτική δράση του, βοηθά στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος. Τα υγιή και ενεργά κύτταρα του δέρματος δεν επηρεάζονται από το ένζυμο. Το αποτέλεσμα είναι μια απαλή απολέπιση και ανάπλαση του δέρματος. Τα ενεργά συστατικά της παπάγιας προωθούν επίσης την ανάπτυξη νέων κυττάρων του δέρματος και να προωθούν την ενίσχυση και τη σύσφιξη των ιστών.

ΣΤ) Ρόδι: Το εκχύλισμα ροδιού (χυμός υγείας) έχει εξαιρετικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται και στα καλλυντικά. Τα ρόδια περιέχουν μια ποικιλία βιοδραστικών ουσιών. Περιέχουν πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, φαινολικά οξέα, αλλά και κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο και βιταμίνη C. Ο χυμός του ροδιού είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικές και προστατευτικές ουσίες και ξεπερνά σημαντικά τη δράση του κόκκινου κρασιού, του πράσινου τσαγιού και της βιταμίνης C από το χυμό πορτοκαλιού. Τα εκχυλίσματα ροδιού συμβάλουν στην ενίσχυση του μηχανισμού προστασίας του δέρματος και προστατεύουν τα κύτταρα του δέρματος από τις σκληρές συνθήκες του περιβάλλοντος. Το υψηλής ποιότητας εκχύλισμα του ανήκει στα αντιρρυπαντικά συστατικά, τα οποία έχουν σήμερα ευρεία



χρήση στον τομέα των καλλυντικών.

[17]

3.4 ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

Αυστηροί κανόνες υγιεινής πρέπει να τηρούνται για την πρόληψη αλλοίωσης των προϊόντων.

Προσοχή για τυχόν ακμή λόγω καλλυντικών ή αλλεργικές αντιδράσεις. Μικρή ποσότητα καλλυντικού πρέπει να δοκιμαστεί στο χέρι. Αν υπάρξει κάποια αντίδραση ανάμεσα σε 24 ώρες, το παρασκεύασμα δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί.

Οι έγκυες πρέπει να αποφεύγουν, ιδιαίτερα κατά το πρώτο τετράμηνο της κύησης, την επαφή με οποιοδήποτε αιθέριο έλαιο. Μετά το πρώτο τετράμηνο μπορεί να χρησιμοποιεί κανείς με ασφάλεια ορισμένα από αυτά για παράδειγμα λεβάντα αλλά και πάλι με μέτρο και όχι σε μεγάλες ποσότητες. Αντίθετα, στον τελευταίο μήνα της κύησης, η λεβάντα και το γιασεμί θα προετοιμάσουν για τον τοκετό ενώ την ημέρα του τοκετού θα βοηθήσει σημαντικά την ομαλή διεξαγωγή του. Με την εισπνοή των αιθέριων ελαίων προκαλούνται συσπάσεις της μήτρας με συνέπεια να επιβληθεί η όλη διαδικασία. Αντίθετα, στην κατάσταση λοχίας απαγορεύονται αυστηρά τα ροφήματα από φασκόμηλο το οποίο σταματά το γάλα. Ακόμα, σε δωμάτιο με μικρά παιδιά να αποφεύγονται σκευάσματα που μυρίζουν έντονα. Τέλος, σε πάσχοντες άσθματος, θυρεοειδούς, καρδιαγγειακών και αλλεργιών σε φυτά, προσοχή στα επιμέρους συστατικά των συνταγών.

Είναι βασικό να ακολουθείται πιστά τις δοσολογίες και τις οδηγίες παρασκευής των καλλυντικών διότι όλα τα υλικά δρουν και συνεργατικά έτσι ώστε να ενισχύεται η δράση του τελικού προϊόντος. Να παρασκευάζετε μικρές ποσότητες διότι τα καλλυντικά μας δεν έχουν συντηρητικά εκτός ίσως από κάποια φυσικά αντιοξειδωτικά και είναι αρκετά ευαίσθητα. Είναι προτιμότερο να τα εφαρμόζετε φρέσκα, ώστε να έχουν τη μέγιστη δυνατή απόδοση. Τέλος, μην ξεχνάτε να βάζετε ετικέτες, ημερομηνία παρασκευής, λήξης και οδηγίες χρήσης έξω από κάθε βαζάκι για να ξέρετε



ακριβώς τη χρήση τους.

[18]

3.5. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Ένα από τα πιο σημαντικά θέματα και το οποίο απασχολεί τους κοσμητολόγους κατά τη διάρκεια ανάπτυξης ενός καλλυντικού είναι το σύστημα συντήρησης που θα επιλεγεί για να προστατέψει το προϊόν. Είναι γεγονός ότι τα περισσότερα καλλυντικά μπορούν να μολυνθούν από μικροοργανισμούς, μιας και τα περισσότερα από αυτά αποτελούν καλό θρεπτικό υλικό για την

ανάπτυξη διαφόρων ειδών μικροοργανισμών. Η παρουσία ζωντανών μικροοργανισμών μέσα σε ένα καλλυντικό προϊόν μπορεί να προκαλέσει διάφορα είδη αλλοιώσεων, όπως τον αποχρωματισμό του, την δημιουργία δυσάρεστων οσμών, το διαχωρισμό των γαλακτωμάτων ή ακόμα και αλλαγές στις φυσικοχημικές του ιδιότητες (αλλαγή στο ιξώδες, το pH και άλλα.) Η διάσπαση μερικών από τα συστατικά που περιέχονται στα καλλυντικά μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος ή ακόμα και αλλεργίες. Στη περίπτωση δε που οι μικροοργανισμοί είναι παθογόνοι, ο καταναλωτής μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με τον κίνδυνο ενδεχόμενης μόλυνσης. Οι κατασκευαστές των καλλυντικών προϊόντων, έχοντας υπόψη τους όλους αυτούς τους κινδύνους χρειάζονται ένα σύστημα συντήρησης, το οποίο θα εξασφαλίσει την ασφάλεια του προϊόντος κατά τη διάρκεια χρήσης του. Η συντήρηση πρέπει να αποβλέπει στην παρεμπόδιση της αλλοίωσης του προϊόντος κατά το χρονικό διάστημα από το χρόνο παρασκευής του μέχρι το χρόνο κατανάλωσής του. Τα σπουδαιότερα συντηρητικά που χρησιμοποιούνται σήμερα είναι οι εστέρες του βενζοϊκού οξέος, π.χ. Methylperaben, Propylparaben, ή συνδυασμοί αυτών.

3.5.1 ANTIOΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Παρεμποδίζουν ή επιβραδύνουν την οξείδωση των λιπαρών κυρίως συστατικών του προϊόντος. Ένα αντιοξειδωτικό πρέπει να είναι σταθερό, δραστικό, μη τοξικό και συμβατό με τα υπόλοιπα συστατικά του προϊόντος. Τέτοιες ενώσεις είναι ΒΗΤ, οι τοκοφερόλες και οι εστέρες του γαλλικού οξέος. Ως συνεργιστικές ουσίες των αντιοξειδωτικών χρησιμοποιούνται η λεκιθίνη, το κιτρικό οξύ,



το E.D.T.A κ.λ.π.

□ 3.5.2 ΤΑΓΓΙΣΗ

Οδηγεί στην αλλοίωση του καλλυντικού προϊόντος με μεταβολή της οσμής και του χρώματος του και ερεθισμό του δέρματος. Προϊόντα της τάγγισης είναι τα υπεροξειδία των οξέων, οι κετόνες και αλδεΐδες. Η θερμοκρασία, το φως, το οξυγόνο, τα υπεροξειδία και τα ιόντα μετάλλων συμβάλλουν στην πρόκληση της τάγγισης.

3.5.3 ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΙ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΕΥΡΕΘΟΥΝ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

A) Ευρωτομύκητες ή μούγλες: Είναι πολυκύτταροι οργανισμοί και έχουν μορφή νηματοειδή. Οι υφές τους σχηματίζουν διακλαδώσεις, τα καλούμενα μυκητίλλια. Έχουν χρώμα μαύρο, καφέ, πράσινο, κίτρινο

B) Ζυμομύκητες ή ζύμες: Η βλαστική μορφή τους είναι κατά κανόνα μονοκυτταρική και τους διακρίνει από τους ευρωτομύκητες με τους οποίους έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά.

Γ) Βακτήρια ή μικρόβια ή σγιζομύκητες: Η τρίτη κατηγορία μικροοργανισμών που μπορούν να αναπτυχθούν στα καλλυντικά προϊόντα ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν, είναι τα βακτήρια. Για την εξακρίβωση μικροβίων θα πρέπει καταρχήν να καθορίσουμε τα μορφολογικά χαρακτηριστικά τους (σχήμα, μέγεθος, διάταξη και συμπεριφορά με συγκεκριμένες χρωστικές ουσίες).

Ένα καλό συντηρητικό ποιοτικό θα πρέπει να είναι ακίνδυνο, δραστικό και αποτελεσματικό και να

πληροί τους παρακάτω όρους .

- Να μην είναι τοξικό
- Να είναι σταθερό και να έχει δραστηριότητα σε μεγάλη περιοχή pH
- Να μην είναι ασυμβίβαστο με άλλα συστατικά.
- Να είναι ευδιάλυτο και μη πτητικό.
- Να είναι οικονομικό, άοσμο και άχρωμο.

3.5.4 ΠΗΓΕΣ ΜΟΛΥΝΣΗΣ

Το νερό ως πρώτη ύλη να είναι απιονισμένο και απαλλαγμένο από μικροοργανισμούς.

Τα βασικά συστατικά του καλλυντικού προϊόντος π.χ. λιπαρές ύλες, γαλακτωματοποιητές, να είναι καθαρά και να έχουν υποστεί επεξεργασία .

Ο εξοπλισμός και τα υλικά του εργαστηρίου παραγωγής καθώς και οι χώροι να είναι απαλλαγμένα από την παρουσία εστιών μόλυνσης.

Η κατάλληλη συσκευασία αλλά και ο ίδιος ο χρήστης του καλλυντικού μπορεί να αποτελέσει πηγή μόλυνσης από λανθασμένους χειρισμούς κατά τη χρήση του προϊόντος. [\[19\]](#)



3.5.5 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τα αιθέρια έλαια περιέχουν ουσίες με γνωστή αντιμικροβιακή δράση. Μια αυξημένη συγκέντρωση ελαίου μπορεί να συντηρήσει ένα καλλυντικό όμως δεν συνηθίζεται να χρησιμοποιούνται τέτοια ποσοστά αιθέριων στα καλλυντικά προϊόντα, ώστε να επιτύχουν κάτι τέτοιο. Όταν η χρήση γλυκόζης και ενζύμων γλυκόζη συνδυάζεται κατάλληλα με την λακτουπεροξειδάση (lactoperoxidase) και την γλυκοξειδάση (glucose oxidase) υπό την παρουσία κατάλληλων αλογομένων και ψευδοαλογονομένων αλάτων, τότε οι φόρμουλες δεν χρειάζονται πλέον προστασία. Αυτό το μίγμα είναι γνωστό με την εμπορική ονομασία Mayavert C. Όταν χρησιμοποιηθεί σε συνταγή θα πρέπει να προστίθεται σε θερμοκρασίες μικρότερες των 40 C και για καλύτερα αποτελέσματα θα πρέπει το pH του τελικού προϊόντος να κυμαίνεται από 4-6. Ορισμένες συνταγές καλλυντικών εμποδίζουν την ανάπτυξη των μικροοργανισμών από την ίδια τους την σύνθεση. Η διαθεσιμότητα του νερού επηρεάζει εχθρικά τους μικροοργανισμούς με μια διαδικασία που είναι γνωστή ως πλασμόλυση. Πλασμόλυση είναι το φαινόμενο κατά το οποίο το κύτταρο χάνει γρήγορα νερό με αποτέλεσμα την καταστροφή του κυττάρου. Με τον κατάλληλο χειρισμό του νερού σε μια φόρμουλα μπορεί να ελεγχθεί η δυνατότητα των μικροοργανισμών να αναπτυχθούν, να επιβιώσουν ή να πεθάνουν. Οι απαιτήσεις που έχουν οι μικροοργανισμοί για το διαθέσιμο νερό, διαφέρουν από μικροοργανισμό σε μικροοργανισμό αλλά και από είδος σε είδος. Κάθε μικροοργανισμός έχει ένα χαρακτηριστικό όριο, στο οποίο μπορεί να αναπτυχθεί. Η επιβίωση των μικροοργανισμών από την άλλη είναι μια τελείως διαφορετική περίπτωση, από την άποψη ότι οι περισσότεροι μικροοργανισμοί είναι ικανοί να επιβιώσουν σε πολύ χαμηλά επίπεδα διαθέσιμου νερού. Μειώνοντας λοιπόν την aw, αυξάνεται ο χρόνος εξασθένησης των μικροοργανισμών και μειώνεται ή εξαλείφεται τελείως, η φάση της ανάπτυξης και της δημιουργίας σπόρων. Αναλόγως των συνθηκών υγρασίας οι οποίες σχετίζονται με τη αποθήκευση και το πόσο υδρόφιλο είναι ένα προϊόν, η ικανότητα επιβίωσης των μικροοργανισμών μπορεί να

παραταθεί ή να μειωθεί. [20]

3.6 ΠΟΙΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΑ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΜΕ

Παρατηρήστε τον αριθμό πιστοποίησης από την ECOCERT και τη σφραγίδα (BIO) στη συσκευασία. Ένα πραγματικά φυσικό προϊόν περιέχει σχεδόν στο σύνολο των συστατικών του φυσικές πρώτες ύλες, είτε είναι μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες κτλ. Δεν αρκεί ένα προϊόν να περιέχει φυσικά συστατικά για να πούμε ότι δεν προκαλεί αλλεργίες ή παρενέργειες αλλά θα πρέπει να πληρούνται μια σειρά και από άλλες προϋποθέσεις π.χ.

A) Τα φυτά θα πρέπει να προέρχονται από βιολογικές καλλιέργειες, ώστε να αποφεύγουμε τα κάθε λογής φυτοφάρμακα.

B) Οι συνταγές τους θα πρέπει να δρουν συνεργατικά και να είναι ενεργά και αποτελεσματικά.

Γ) Θα πρέπει να προσέχουμε τα είδη των φυτών που υπάρχουν μέσα στο προϊόν, ώστε να είμαστε σίγουροι ότι δεν θα μας προκαλέσουν κάποια αλλεργία. [21]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ, ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ



[22]

Οι καταναλωτές δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον προς τα φυσικά και βιολογικά καλλυντικά καθώς πρόκειται για μία αναπτυσσόμενη αγορά, η οποία φαίνεται να αναπτύσσεται σε αντίθεση με την αγορά των συμβατικών καλλυντικών που παρουσιάζει τα τελευταία χρόνια συνεχόμενη κάμψη. Ορισμένες όμως ουσίες είναι αιτία για πρόκληση αρκετών δερματικών παθήσεων αλλά και πολύ σοβαρών ασθενειών (π.χ. καρκινογένεση). Η βιομηχανία έπρεπε να ακολουθήσει διαφορετικό δρόμο ως προς τη σύνθεση αλλά και τη μεθοδολογία παρασκευής των καλλυντικών, έτσι στράφηκε προς τη χημεία της φύσης, μια νέα πολιτική στη διαδικασία παραγωγής των προϊόντων, περισσότερο φιλική προς το περιβάλλον.

4.1 ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ Η ΣΥΝΘΕΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Είναι η πιο ευρέως διαδεδομένη κατηγορία καλλυντικών σήμερα της οποίας τα προϊόντα αποτελούνται στο μεγαλύτερο ποσοστό τους από συστατικά χημικής – συνθετικής προέλευσης. Μπορεί να περιέχουν φυτικά, ζωικά συστατικά, ιχθυέλαια, συστατικά ορυκτής προέλευσης τα οποία έχουν υποστεί χημικές διεργασίες. Ο βασικότερος λόγος για τον οποίο οι εταιρίες συνθετικών καλλυντικών είναι περισσότερες, είναι γιατί υπάρχει μεγάλη προσφορά των πρώτων υλών και η παρασκευή των προϊόντων αυτών οδηγεί σε άμεσα και δραστικά αποτελέσματα.

4.1.1 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

- Έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής, καθώς περιέχουν δραστικά συντηρητικά τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη μικροβίων.
- Πληθώρα λειτουργιών και στοιχείων τα οποία είναι πολύ εύκολα στην ανεύρεσή τους καθώς μπορούν να παρασκευαστούν εργαστηριακά.

- Φτηνές πρώτες ύλες.
- Εντοπισμένη δράση.

4.1.2 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

Τα τελευταία χρόνια οι καταναλωτές στράφηκαν σε ένα υγιέστερο τρόπο ζωής αρα και στην ασφάλεια των συστατικών των καλλυντικών. Κάποιες από τις ουσίες αυτές ευθύνονται για την πρόκληση πολύ σοβαρών ασθενειών ακόμα και σύνδεση με καρκινογένεσεις. Έχει αποδειχτεί ότι από τη χρήση καλλυντικών και μόνο, κάθε γυναίκα επιβαρύνεται με δύο κιλά χημικών ουσιών το χρόνο. Από αυτές, κάποιες είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες και τοξικές για τον οργανισμό.

4.1.3 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΗΓΟΡΗΘΕΙ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Parabens (κυρίως το butyl & isobutyl paraben)
- Πετρελαιοειδή ή ορυκτέλαια (paraffin oil, petrolatum)
- Πολυαιθυλενογλυκόλη (PEG)
- Συνθετικά αρώματα/ Συνθετικά χρώματα
- Sodium Lauryl Sulphate (SLS), Sodium Laureth Sulphate (SLES)
- Σιλικόνη και παράγωγά της (Dimethicone, Cyclomethicone)
- Συνθέσεις αλουμινίου (Aluminium Allantoinate, Aluminum Carbonate, Aluminium Chloride)
- Βουτυλιωμένο υδροξυτολουόλιο (Butylated hydroxytoluene, BHT)
- Ακετόνη (Aceton)
- Συνθέσεις αμμωνίας (Ammonium Hydroxide Compounds)
- Διαιθανολαμίνη (Diethanolamine, DEA)
- Ενώσεις του υδραργύρου (Mercury Compounds)
- Βενζυλική Αλκοόλη
- Προπυλενογλυκόλη
- Φορμαλδεΰδη

4.1.4 ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΩΝ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

- Ερεθιστική δερματίτιδα
- Αλλεργική δερματίτιδα
- Φωτοτοξική ή φωτοαλλεργική δερματίτιδα
- Διασταυρούμενη ευαισθητοποίηση με άλλα συστατικά που περιέχουν το ίδιο χημικό μόριο
- Φαγεσωρογένεση
- Ακμή από καλλυντικά (cosmetic ance)
- Επιδείνωση δερματοπάθειας που προϋπήρχε

4.2 ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Δεν υπάρχει διεθνώς κατοχυρωμένη μέθοδος που να διαχωρίζει τα φυσικά καλλυντικά από τα

υπόλοιπα. Τα τελευταία χρόνια η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σε συνεργασία με την Colipa (ευρωπαϊκή ένωση βιομηχανιών καλλυντικών, ειδών προσωπικής υγιεινής και αρωματοποιίας) έχει επεξεργαστεί ένα ορισμό για την έννοια του τι είναι φυσικό καλλυντικό, ο οποίος και αναμένεται να δημοσιευτεί στον νέο κανονισμό της Ευρωπαϊκής επιτροπής περί καλλυντικών. Είναι γενικά αποδεκτό ότι σαν φυσικά χαρακτηρίζονται τα καλλυντικά προϊόντα των οποίων τα συστατικά και κυρίως οι δραστικοί παράγοντες (active agents) δηλαδή οι ουσίες που χρησιμοποιούνται με σκοπό να δώσουν καλλυντικές ιδιότητες έχουν φυσική προέλευση. Τα φυσικά καλλυντικά μπορεί να έχουν φυτικά (π.χ. εκχυλίσματα, αιθέρια έλαια, δραστικά συστατικά των φυτών κ.ά.) ζωικά, θαλάσσιας ή ορυκτής προέλευσης συστατικά με τη λιγότερη και πιο ασφαλή, δυνατή επεξεργασία. Με γνώμονα τη σύσταση τους διακρίνονται σε: 100% Φυσικά καλλυντικά: ; Είναι πρακτικά αδύνατο να παρασκευαστεί ένα προϊόν 100% φυσικό εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων όπως τα φυτικά λάδια σώματος τα οποία μπορεί να περιέχουν και αιθέρια έλαια) που τα συστατικά τους είναι 100% φυσικής προέλευσης. Φυσικής προέλευσης καλλυντικά: Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν σχεδόν όλα τα φυσικά καλλυντικά. Τα ενεργά συστατικά τους είναι φυσικές ουσίες, αλλά στα έκδοχα τους μπορεί να περιέχονται και ποσότητες συνθετικών ουσιών. Το ποσοστό των φυτικών ουσιών τους ανάλογα με το ποιός φορέας τα πιστοποιεί είναι συνήθως από 10-90% δεν φτάνει όμως το 100% .

4.2.1 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

- Για την σύνθεση των φυσικών καλλυντικών χρησιμοποιούνται οι γνώσεις της επιστήμης της χημείας, η οποία συνδυάζει τη χρήση φυσικής προέλευσης πρώτων υλών χρησιμοποιώντας φιλικές προς το περιβάλλον διεργασίες με την προστασία του καταναλωτή από ανεπιθύμητες ενέργειες.
- Τα φυσικά καλλυντικά λόγω των πολλών δράσεων που μπορούν να περιέχουν τα φυσικά συστατικά τους, βρίσκουν γενικές εφαρμογές σε όλο τον οργανισμό, ενώ τα συνθετικά καλλυντικά έχουν συνήθως στοχευόμενες δράσεις.
- Τα φυσικά καλλυντικά γενικά έχουν συνδεθεί με λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες σε σχέση με τα συνθετικά.
- Έχουν μεγαλύτερο έρεισμα στο καταναλωτικό κοινό.
- Υποστηρίζεται ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι πιο δεκτικός σε φυσικής προέλευσης συστατικά από ότι σε συνθετικά παράγωγα.
- Απαγορεύεται η χρήση αρκετών συνθετικών ουσιών.

4.2.2 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

- Μικρή διάρκεια ζωής. Δεν υπάρχουν αρκετά ισχυρά φυσικά συντηρητικά τα οποία είναι απαραίτητα για να εξασφαλίζουν την απόλυτη ασφάλεια του προϊόντος για μεγάλο διάστημα.
- Δερματίτιδες και αλλεργίες από φυσικά συστατικά, όπως τα αιθέρια έλαια, φυτικά παράγωγα, ιδίως σε ευαίσθητες ομάδες ατόμων.
- Ανεπάρκεια πρώτων υλών (δεν είναι διαθέσιμα όλα τα απαραίτητα συστατικά σε επαρκείς ποσότητες στη φύση)
- Γίνεται κατάχρηση των διαθέσιμων πρώτων υλών με αποτέλεσμα την καταστροφή της ισορροπίας του περιβάλλοντος του τόπου παραγωγής. Για παράδειγμα συντελείται αποψίλωση των φοινικοδασών της Μαλαισίας και της Ινδονησίας για την παραγωγή του φοινικέλαιου.
- Συνήθως τα φυσικά καλλυντικά θεωρούνται ακριβότερα από τα συνθετικά, αν και αυτό δεν συμβαίνει πάντοτε.

Η θεωρία ότι τα φυσικά καλλυντικά είναι απόλυτα ασφαλή και αγνά είναι κάτι που δεν ισχύει. Εκτός ότι προστίθεται ένα ποσοστό συνθετικών κατά την παρασκευή, τα πρωτογενή φυσικά συστατικά μπορεί να περιέχουν υπολείμματα από φυτοφάρμακα, ζιζανιοκτόνα, λιπάσματα ή άλλες επιβλαβείς τοξικές ουσίες που προέρχονται από αρχική καλλιέργεια. Πολλές φορές μάλιστα οι

ουσίες αυτές μπορεί να είναι το ίδιο επικίνδυνες, από των συνθετικών καλλυντικών. Οι βιολογικές καλλιέργειες όμως οι οποίες αναπτύχθηκαν ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, υπόσχονται απαλλαγμένες πρώτες ύλες από όλους αυτούς τους παράγοντες και δεν θα μπορούσαν να μην αξιοποιηθούν για την παραγωγή καλλυντικών. Ακόμα εκτός από την οικολογική συνείδηση που αναπτύσσεται τα τελευταία χρόνια όσο αφορά τη διατροφή αναπτύσσεται και στον καλλωπισμό με την ανάπτυξη των βιολογικών καλλυντικών.

4.3 ΟΡΓΑΝΙΚΑ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Οργανικά ή αλλιώς βιολογικά καλλυντικά είναι τα καλλυντικά τα οποία έχουν παρασκευαστεί από βιολογικά συστατικά, δηλαδή συστατικά φυτικής ή ζωικής προέλευσης, για την παραγωγή των οποίων τηρούνται οι διεθνείς κανονισμοί περί μεθόδων παραγωγής και πιστοποίησης προϊόντων βιολογικής γεωργίας ή κτηνοτροφίας.

4.3.1 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

Τα βιολογικά καλλυντικά υπερτερούν των φυσικών καλλυντικών, γιατί δεν περιέχουν υπολείμματα κατά την καλλιέργεια βιολογικών φυτών, αλλά και κατά την παρασκευή τους από :

- φυτοφάρμακα
- ζιζανιοκτόνα
- λιπάσματα
- βαρέα τοξικά μέταλλα
- ρυθμιστές ανάπτυξης των φυτών
- ορμόνες
- αντιβιοτικά και άλλες εξίσου επικίνδυνες τοξικές ουσίες

Απαγορεύεται επίσης η χρήση των παρακάτω ουσιών και διεργασιών:

- νανοσωματίδια (σωματίδια με μέγεθος μικρότερο των 100 nm)
- γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς (GMOs) και παράγωγά τους.
- γαλακτωματοποιητές (PEG)
- νιτροζαμίνες
- συνθετικά αρώματα
- χρήση ιονίζουσας ακτινοβολίας
- χρήση ραδιενέργειας
- συνθετικές χρωστικές ύλες
- πετροχημικά συστατικά όπως η παραφίνη
- συστατικά τα οποία έχουν ληφθεί από χημικές διαδικασίες που θεωρούνται επικίνδυνες η μη φιλικές προς το περιβάλλον(π.χ. ethoxylation, halogenation)
- συντηρητικά όπως «parabens» και φορμαλδεΐδες
- συστατικά που περιέχουν υδράργυρο και οργανικές ενώσεις του υδραργύρου, οι οποίες είναι τοξικές, προκαλούν ερεθισμό και ευαισθητοποίηση του δέρματος
- πρώτες ύλες που προέρχονται από ζώα η προαπαιτούν την θανάτωση ζώων, όπως π.χ. το κολλαγόνο

Ένας ακόμη σημαντικός στόχος που επιτυγχάνεται μέσα από τα βιολογικά καλλυντικά είναι προστασία της οικολογίας:

- Απαγορεύονται οι διεργασίες μη φιλικές προς το περιβάλλον.
- Απαγορεύονται οι δοκιμές σε ζώα.
- Απαγορεύονται οι συσκευασίες υλικών που βλάπτουν το περιβάλλον .

4.3.2 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

- Αλλεργικές δερματίτιδες συνήθως από αιθέρια έλαια .
- Κάποιες φυτικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στα οργανικά καλλυντικά μπορεί να είναι φωτοτοξικές.
- Δεν υπάρχουν αρκετές βιολογικές καλλιέργειες για να καλύψουν τη ζήτηση.
- Συνήθως είναι ακριβότερα από τα αντίστοιχα συνθετικά καλλυντικά.

[23]



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η σοκολάτα εκτός από το άρωμα και τη γεύση της είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, που εμποδίζουν την κυτταρική και αγγειακή φθορά. Η σοκολατοθεραπεία χρησιμοποιεί τα ευεργετικά συστατικά της σοκολάτας με αποτέλεσμα :

- Να επαναδομεί την επιδερμίδα
- Να αναζωογονεί και εμπλουτίζει το δέρμα με ωφέλιμες βιταμίνες και αμινοξέα
- Να μεγιστοποιεί την κυτταρική οξυγόνωση και ενυδάτωση του δέρματος και
- Να βελτιώνει την καλή μας διάθεση, χαλαρώνοντας μας και δίνοντας μας μια αίσθηση ευεξίας, τόνωσης και ηρεμίας.

Πολλά κέντρα ομορφιάς εφαρμόζουν τη σοκολατοθεραπεία τόσο για το πρόσωπο όσο και για το σώμα, εφαρμόζεται με μεγάλη επιτυχία από το Ινστιτούτο Ομορφιάς «ΑΙΣΘΗΣΙΣ» στον Πειραιά.

Η αισθητικός Δήμητρα Γουλά παρουσιάζει αποτελεσματικές συνταγές για φυσικά καλλυντικά με βάση τη σοκολάτα . [\[24\]](#)

5.1.1 Τονωτικό πίνιγκ προσώπου

Υλικά: 1κουταλία σούπας αμυγδαλέλαιο, 1κουταλάκι τριμμένη σοκολάτα κουβερτούρα, 1 κουταλάκι ζάχαρη. Το απλώνετε στην επιδερμίδα και κάνετε μασάζ 3-4 λεπτά, μετά ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

5.1.2 Μάσκα

Υλικά: 1 κουταλιά σούπας γιαούρτι , 1 κουταλάκι κακάο, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας. Το απλώνετε κάνετε μασάζ και το αφήνετε για 15 λεπτά να στεγνώσει και αφαιρείτε με χλιαρό νερό..

5.2 ΠΕΝΤΕ ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ [\[25\]](#)

Συνταγή Νο1

Υλικά: 1κουτ.σούπας κρύο γάλα και 3-4 σταγόνες χυμό lime. Ανακατεύετε τα και τρίβεται το μίγμα στις ρυτίδες πριν πας για ύπνο. Το επόμενο πρωί πλένετε το πρόσωπό σας με ζεστό νερό και σκουπίζεται το με μία πετσέτα. Το επόμενο πρωί απλώνετε ξανά την κρέμα με κατεύθυνση αντίθετη από τις ρυτίδες. Περιμένετε για μισή ώρα και ξεπλένετε.



Συνταγή Νο2

Σε σκόνη ρυζιού προστίθεται μισή κουτ. σούπας μέλι. Κάνετε μασάζ στις ρυτίδες και ξεπλένετε μετά από μισή ώρα.

Συνταγή Νο3

Ανακατεύετε 1κουτ.σούπας κρέμα γάλακτος με 1κουτ.σούπας μέλι. Αφήνετε το μίγμα στο πρόσωπό σου για 20 λεπτά και στην συνέχεια ξεπλένετε με σκέτο νερό.

Συνταγή Νο4

Κάνετε μασάζ στις ρυτίδες με αμυγδαλέλαιο. Αφήνετε το έλαιο όλη την νύχτα και το επόμενο πρωί ξεπλένετε με ζεστό νερό.

Συνταγή Νο5

Ανοίγετε μια κάψουλα βιταμίνης E και προστίθεται μισό κουτάλι σούπας γλυκερίνη. Αφήνετε το μίγμα στις ρυτίδες για 20 λεπτά.
Για ορατά αποτελέσματα θα πρέπει να κάνετε την θεραπεία για 40 μέρες.

5.3 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΡΥΤΙΔΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

Μέλι

Πλένετε το πρόσωπο με ζεστό νερό για να ανοίξουν οι πόροι. Με αυτό τον τρόπο το μέλι θα γίνει περισσότερο δραστικό και θα εισχωρήσει πιο βαθιά στα στρώματα της επιδερμίδας. Απλώνετε το μέλι σε όλο το πρόσωπο και τον λαιμό, ένα λεπτό στρώμα μελιού είναι ιδανικό. Χαλαρώνετε για 30 λεπτά, απομακρύνετε τη μάσκα με ζεστό νερό και με ένα παγάκι τρίβετε απαλά το πρόσωπο, η



τέλεια σύσφιξη.

Έλαιο καρύδας

Το συγκεκριμένο έλαιο καλό είναι να το χρησιμοποιήσετε ενώ το έχετε ζεστάνει ελαφρά. Κάθε βράδυ να απλώνετε το λάδι στα σημεία που έχετε ρυτίδες ή γραμμές έκφρασης.

Σταφύλι

Κόβετε μία ρώγα σταφυλιού στην μέση και περνάτε με αυτή το πρόσωπό σας και τον λαιμό επιμένετε στις περιοχές που έχουν ρυτίδες. Αφού τελειώσετε, δεν πλένεστε αμέσως. Αφήνετε τον χυμό του σταφυλιού να δράσει για 20λεπτά και στη συνέχεια ξεπλένετε με χλιαρό νερό. [\[26\]](#)

5.4 ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Το ασβέστιο είναι μεταλλικό στοιχείο που δεν προφυλάσσει μόνο τα οστά μας αλλά βοηθά και στη σωστή λειτουργία των κυττάρων του οργανισμού μας. Επιβραδύνει τα συμπτώματα της γήρανσης. Ακόμη συμβάλλει στην καλή υγεία των οστών. Προστατεύει από βλάβες που προέρχονται από την υψηλή αρτηριακή πίεση και είναι αποτελεσματικό κατά της κακής χοληστερόλης. Έχει αντικαρκινική δράση αφού εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων που έχουν την τάση να μετατραπούν σε καρκινικά. Ελέγχει τις συσπάσεις του καρδιακού μυός, άρα συντελεί στη διατήρηση του καρδιακού ρυθμού, τέλος βοηθά στη διαδικασία της πήξης του αίματος και στην απορρόφηση της βιταμίνης B12.

Οι καλύτερες πηγές ασβεστίου είναι το γάλα, το γιαούρτι, το μπρόκολο, το λάχανο, οι σαρδέλες και σολομός, (τυρί σόγιας), το σουσάμι, καθώς και τροφές εμπλουτισμένες σε ασβέστιο, όπως οι χυμοί και το ψωμί. Προσέξτε μόνο τις υπερβολικές ποσότητες ασβεστίου γιατί ενδέχεται να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα.

Η απορρόφηση του ασβεστίου εξαρτάται και από την ηλικία. Στα βρέφη είναι υψηλή ενώ μειώνεται πάρα πολύ σε μεγάλες ηλικίες.

Η μεγάλη κατανάλωση πρωτεΐνης και καφέ προκαλούν αυξημένη αποβολή ασβεστίου από τα ούρα. Η υπερβολική κατανάλωση αναψυκτικών, μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ασβεστίου.

5.4.1 Γαλάκτωμα προσώπου

Υλικά: 1 λίτρο νερό, 1 φλιτζάνι ροδοπέταλα, 2 φλιτζάνια φρέσκο γάλα.

Βάζετε το νερό και το ρίχνετε σε ένα γυάλινο μπολ με το γάλα και τα ροδοπέταλα. Αφήνετε να κρυώσει το μίγμα και τα χτυπάτε στο μπλέντερ μέχρι να πήξουν ελαφρώς. Γεμίζετε με το μείγμα ένα γυάλινο μπουκάλι και το βάζετε στο ψυγείο. Είναι ιδανικό για τον καθαρισμό του προσώπου και διατηρείται για μία εβδομάδα.

5.4.2 Αντιγηραντική μάσκα προσώπου

Υλικά: 2 κ.σ. μέλι, 2 κ.σ. γάλα, 1/2 κουταλιά αλόη.

Ανακατεύετε τα υλικά και απλώνετε το μείγμα στο πρόσωπο για 30 λεπτά. Ξεβγάζετε με χλιαρό νερό. Ιδανικό για όλους τους τύπους δέρματος. [27]

Εικόνα 2

5.5 ΓΑΛΑΚΤΩΜΑΤΑ

Τα γαλακτώματα είναι συνήθως γαλακτώδη υγρά ή κρέμες που αποτελούνται από δύο ή περισσότερα αδιάλυτα υλικά, όπως νερό και λάδι που συνδέονται με τη βοήθεια κάποιου συνδετικού ή ενός γαλακτοματοποιού. Ένα σταθερό γαλάκτωμα μπορεί να κρατήσει μέχρι και 90% νερό. Τα γαλακτώματα χρησιμοποιούνται για εφαρμογή ουσιών στο δέρμα, όταν αυτές είναι αδιάλυτες στο νερό. Τα γαλακτώματα είναι μικρά σωματίδια ή σταγονίδια σε ένα μη αναμιξιμο υγρό. Για την παρασκευή τους χρησιμοποιούνται ως γαλακτοματοποιητές επιφανειοδραστικές ουσίες, υδρόφιλα κολλοειδή ή σωματίδια στερεών ουσιών σε λεπτό διαμερισμό. Τα λάδια που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά δεν διαλύονται στο νερό και τείνουν να διαχωριστούν. Ακόμη και εάν το μείγμα ανακινηθεί, τα σταγονίδια του λαδιού ανέρχονται στην επιφάνεια και σχηματίζουν ξεχωριστή στιβάδα. Όταν στο μείγμα προσθέσουμε γαλακτοματοποιητή, αυτός καλύπτει τα σταγονίδια του λαδιού μόλις σχηματιστούν, έτσι σταθεροποιεί το λάδι και



σχηματίζεται το γαλάκτωμα.

5.5.1 Ομογενοποιητές ή αναμεικτήρες.

Λέγονται οι συσκευές που χρησιμοποιούνται για να σχηματίσουν σταγονίδια μικρά και ομοιόμορφα σκορπισμένα μέσα σε ένα προϊόν .

5.5.2 Οι κύριοι τύποι των γαλακτωμάτων.

Είναι λάδια σε νερό(O/W) και νερό σε λάδι (W/O). Τα γαλακτώματα λαδιού σε νερό γίνονται από σταγονίδια λαδιού διασκορπισμένα σε μια βάση από νερό. Τα σταγονίδια του λαδιού περιέχουν

υδατοδιαλυτά χημικά συστατικά και το νερό σαν βάση μπορεί να περιέχει χημικά που αντιδρούν με το δέρμα. Σκοπός του γαλακτώματος είναι να επιτρέψει ακόμη την επάλειψη του προϊόντος στην επιφάνεια του δέρματος. Τα συντηρητικά αποτελέσματα της στιβάδας του λαδιού είναι η λίπανση και προστασία της επιδερμίδας. Τα μόρια του νερού στο προϊόν αναπληρώνουν την υγρασία του δέρματος κάνοντας το πιο μαλακό και απαλό. Τα γαλακτώματα W/O αναμιγνύονται εύκολα με νερό. [28]

5.5.3 Γαλάκτωμα από αγγούρι για κανονικά δέρματα

Υλικά: 300ml νερό, 150γρ.αγγουράκια φρέσκα, 30γρ αμυγδαλέλαιο, 50γρ κρέμα γάλακτος. Ξεπλένετε καλά τα αγγουράκια. Κόβετε τα σε κομματάκια χωρίς να καθαρίσετε την φλούδα, βράζετε για 15'στο νερό. Τα κάνετε πουρέ ,προστίθεται 30γρ αμυγδαλέλαιο. Κατόπιν προστίθετε την κρέμα και ανακατεύετε καλά. Σκεπάζετε το μείγμα και αφήστε το 3-4 ώρες. Το σουρώνετε και το βάζετε σε μπουκάλι με ετικέτα στο ψυγείο. Το αγγούρι είναι εξαιρετικά απαλό στυπτικό συστατικό. Μάλιστα τους καλοκαιρινούς μήνες ανακουφίζει από τα εγκαύματα από τον ήλιο. Το αμυγδαλέλαιο και η κρέμα γάλακτος είναι ενυδατικά και προσδίδουν στο δέρμα μια μεταξένια απαλότητα. Διατηρείται στο ψυγείο για μία εβδομάδα.

Τρόπος χρήσης: Χρησιμοποιείτε το γαλάκτωμα αυτό όπως και τα γαλακτώματα του εμπορίου. Αν το δέρμα σας είναι μεικτό και χρειάζεται να ρυθμίσετε λίγο την λιπαρότητα μπορείτε να αφαιρέσετε το αμυγδαλέλαιο και να αντικαταστήσετε τα 50 γρ κρέμα γάλακτος με απλό γάλα. [29]

5.5.4 Γαλάκτωμα από γλυκά αμύγδαλα

Θεωρείται ιδανικό στο να προσφέρει λάμψη και απαλότητα στο δέρμα.

Υλικά: Βάζετε 100 γραμμάρια αμύγδαλα σε χλιαρό νερό, ώστε να φύγει η φλούδα τους, πολτοποιείτε τα με λίγο κρύο νερό, ετοιμάζετε ένα ζαχαρώδες διάλυμα (100 γραμμάρια ζάχαρης για 1 λίτρο νερό), προστίθετε τον πολτό των αμυγδάλων, ανακατεύετε καλά το μείγμα, το αφήνετε για μία ώρα και το φιλτράρετέ. Αυτό το γαλάκτωμα μπορείτε να το χρησιμοποιείτε καθημερινά.



Και οι δύο ποικιλίες αμυγδάλων, το γλυκό αμύγδαλο και το πικραμύγδαλο, χρησιμοποιούνται στην κοσμετολογία. Από το γλυκό αμύγδαλο παράγεται ένα ιδιαίτερα μαλακτικό λάδι, το οποίο χρησιμοποιείται ως βάση σε πολλά καλλυντικά προϊόντα. Ο πολτός του πικραμύγδαλου, που χρησιμοποιείται και στην παρασκευή σαπουνιών, θεωρείται ιδανικός για την αντιμετώπιση του εκζέματος των χεριών. Ακόμα συνίσταται στην αντιμετώπιση των κηλίδων και των εφηλίδων, και ως ήπιο αποσμητικό για τις μασχάλες και τα πόδια. [30]

5.5.5 Γαλάκτωμα Αμυγδάλου

Υλικά: 285 ml γάλα, 4 κουταλιές κοπανισμένα αμύγδαλα.

Προστίθετε το γάλα στα αμύγδαλα και ανακατεύετε καλά. Τις επόμενες 8 ώρες ανακατεύετε συχνά το μίγμα και μετά το σουρώνετε και το φυλάτε σε μπουκάλι στο ψυγείο. Αυτό είναι ένα παλιομοδίτικο και ευγενές προϊόν ομορφιάς για ξηρά δέρματα που καθαρίζει και ενυδατώνει.

Μπορεί να χρησιμοποιείτε καθημερινά σαν λοσιόν για τον λαιμό τα χέρια και το σώμα. [\[31\]](#)

5.5.6 Γαλάκτωμα φράουλας

Υλικά: 3 μεγάλες φράουλες καλά πλυμένες, 140 ml γάλα. Λειώνετε τις φράουλες με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν ένας υγρός πολτός. Προστίθετε το γάλα και κτυπάτε καλά. Το φυλάτε στο ψυγείο σε μπουκάλι και το ανακινείτε καλά πριν το χρησιμοποιήσετε. Καθαρίζουν και βελτιώνουν την υφή και το χρώμα του δέρματος το ίδιο κάνει και αυτό το γαλάκτωμα.



[\[32\]](#)

5.5.7 Γαλάκτωμα κίτρου.

Υλικά: Χυμό από 1/4 λεμονιού, 2 κουταλάκια ξυσμένη φλούδα πορτοκαλιού, 1/2 κουταλάκια ξυσμένη φλούδα γκρεϊπ-φρουτ, 140 ml γάλα. Προστίθετε τον χυμό λεμονιού και το ξύσμα στο γάλα και διατηρείται σε μπουκάλι στο ψυγείο. Το κουνάτε γερά μερικές φορές την μέρα όσο πιο συχνά μπορείτε. Μετά από 24 ώρες είναι έτοιμο να χρησιμοποιηθεί. Αν θέλετε το σουρώνετε. Πριν το χρησιμοποιήσετε το κινείτε καλά. Το γάλα κίτρου είναι ελαφρύ καθαριστικό και τονωτικό ενυδάτωσης, σαν γαλάκτωμα νυκτός ή λοσιόν για όλο το σώμα. Αν βάζετε καθημερινά διατηρεί το δέρμα σας μεταξένιο. [\[33\]](#)

5.6 ΛΟΣΙΟΝ

Οι λοσιόν είναι προϊόντα που χρησιμοποιούνται σαν καθαρά διαλύματα ή σαν εναιωρήματα, τα οποία έχουν αδιάλυτα ιζήματα που μαζεύονται στον πάτο του δοχείου. Είναι υδατικά ή υδατοαλκοολικά παρασκευάσματα που έχουν τις εξής δράσεις για το δέρμα: ρύθμιση pH (σε φυσιολογικά για το δέρμα όρια), στυπτική δράση (βοηθούν να συσφίγγουν οι ανοιχτοί πόροι και ρυθμίζουν τη λιπαρότητα), τόνωση (προκαλούν ελαφρά διέγερση και τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος.) Για ξηρό, γερασμένο δέρμα: Πολύ μικρή περιεκτικότητα σε οινόπνευμα, το πολύ 5%, και υγραντικά, όπως γλυκερίνη, (NMF) φυσικό ενυδατικό παράγοντα, πανθενόλη, βιταμίνη Α, βιταμίνη Ε, εκχυλίσματα δενδρολίβανου, λεβάντας κ.λ.π) [\[34\]](#)

5.6.1 Δροσιστική λοσιόν από πορτοκάλια

Υλικά: φλούδες από 3 πορτοκάλια, 1,7 λίτρα βραστό νερό.

Πλένετε, κόβετε και χαράζετε τις φλούδες του πορτοκαλιού και τις βάζετε σε ένα κατσαρολάκι. Ρίχνετε το βραστό νερό, σκεπάζετε και αφήνετε να μουσκέψει για δύο ώρες. Σουρώνετε και εμφιαλώστε το. Αυτή η δροσιστική λοσιόν από πορτοκάλι, αν χρησιμοποιείται καθημερινά τονώνει και αναζωογονεί το δέρμα. Κι επειδή σε αυτή τη συνταγή χρησιμοποιούνται μόνο οι φλούδες του πορτοκαλιού, δεν κοστίζει απολύτως τίποτα. [\[35\]](#)

5.6.2 Λοσιόν από πορτοκάλι

Το αφέψημα των λουλουδιών και των φύλλων της πορτοκαλιάς (20 γραμμάρια για ένα λίτρο νερό) έχει στην επιδερμίδα τα αποτελέσματα ενός εξαιρετικού καταπραϋντικού.

Υλικά: Ανακατέυετε 2/3 φιλτραρισμένο χυμό πορτοκαλιού με 1/3 ροδόκερο. Και οι δύο φόρμουλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθημερινά για τον καθαρισμό της επιδερμίδας. [\[36\]](#)

5.6.3 Τονωτική Λοσιόν από αβοκάντο και λεμόνι

Υλικά: 3 πολύ γινωμένα μεγάλα αβοκάντο, 1 μεγάλο λεμόνι.

Ξεφλουδίζετε και λειώνετε τα αβοκάντο και τα περνάτε από τουλπάνι. Στύβετε το λεμόνι και ανακατεύετε τους δύο χυμούς. Βάζετε σε μπουκάλι με ετικέτα και το κουνάτε καλά. [37]

5.6.4 Τονωτική λοσιόν από πορτοκάλι και Γκρέιπ-Φρόντ

Υλικά : 600ml νερό αποσταγμένο, φλούδες από ένα πορτοκάλι, φλούδες από ένα Γκρέιπ-Φρόντ. Πλένετε, κόβετε σε κομμάτια και χαράζετε τις φλούδες του πορτοκαλιού και του Γκρέιπ-Φρόντ. Ρίχνετε τις στη κατσαρόλα. Έχετε βράσει τα 600ml νερό. Περιχύνετε τις φλούδες με το βραστό νερό και αφήνετε να κρυώσει 2-3 ώρες. Σουρώνετε και το βάζετε σε γυάλινο μπουκάλι. Το πορτοκάλι και το Γκρέιπ-Φρόντ τονώνουν και αναζωογονούν το δέρμα. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνη C και οξέα. Μπορούμε άφοβα να τα χρησιμοποιήσουμε σε καθημερινή βάση. Διατηρείται για 2-3 εβδομάδες κατά προτίμηση στο ψυγείο. Πολλές φορές οι παλαιότεροι χρησιμοποιούσαν ψιλοκομμένα κομματάκια φλούδας πορτοκαλιού ως συντηρητικό σε διάφορα τρόφιμα π.χ. λουκάνικα. Χρησιμοποιείτε την λοσιόν μετά από ένα καλό καθαρισμό με γαλάκτωμα. Είναι ιδιαίτερα απολαυστική το καλοκαίρι όταν την κρατάμε στο ψυγείο. Εάν θέλετε να καταπολεμήσετε πανάδες μπορείτε να προσθέσετε και ένα κουταλάκι χυμό λεμονιού.



[38]

5.6.5 Λοσιόν και αλοιφές.

Για τις ρυτίδες όχι περισσότερο από 15-20 λεπτά. Μετά από κάθε χρήση ξεβγάζετε με χλιαρό αφαλατωμένο νερό, βάζετε μια ελαφρύ στυπτική λοσιόν και μια θρεπτική ενυδατική κρέμα.

5.6.6 Λοσιόν από χρόνο και Λεμόνι

1 κουταλάκι ξυσμένο χρόνο, τον χυμό 2 μικρών λεμονιών.

Βάζετε το χρόνο να μουσκέψει στον χυμό λεμονιού, για σαράντα οχτώ ώρες, σε ζεστό δωμάτιο. Βάζετε τη λοσιόν σε μπουκάλι και την απλώνετε στις ρυτίδες με ένα βαμβάκι.

5.6.7 Λοσιόν από Άνθη Σαμπούκου και Μαϊντανό

Μία χούφτα άνθη σαμπούκου, 3-4 κλαδάκια μαϊντανό, 285ml αφαλατωμένο μαλακό νερό.

Πλένετε τα άνθη του σαμπούκου και τον μαϊντανό και τα βάζετε σε ένα μπολ. Ρίχνετε 283ml βραστό νερό και το αφήνετε 3-4 ώρες. Σουρώνετε και το βάζετε στο ψυγείο. Με ένα βαμβάκι απλώνετε τη λοσιόν στις ρυτίδες.

5.6.8 Λοσιόν από άνθη σαμπούκου και μηλίτη.

8 κουταλιές νερό από σαμπούκο, μια κουταλιά ξύδι από μηλίτη, 1 κουταλάκι στύψη. Φτιάχνετε το νερό του σαμπούκου όπως στην παραπάνω συνταγή, χωρίς να βάλετε όμως μαϊντανό. Όταν το νερό κρυώσει, προστίθετε το ξύδι και τη στύψη. Ανακινείτε καλά το μίγμα και το βάζετε σε μπουκάλι με ετικέτα στο ψυγείο. Περνάτε με βαμβάκι τις ρυτίδες. [39]

5.7 ΕΝΥΔΑΤΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ

Λέγονται καλλυντικά προϊόντα που το ιξώδες τους έχει τιμή, ώστε να μην μπορούν να ρέουν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Οι κρέμες ταξινομούνται ανάλογα με τον τύπο του δέρματος, τα δραστικά συστατικά και τη δράση τους στο δέρμα. Έχει επικρατήσει η ταξινόμηση ανάλογα με την δράση τους στο δέρμα, με την οποία κατατάσσονται σε κρέμες καθαρισμού και ψυχρές κρέμες, κρέμες νύχτας και μασάζ, κρέμες ημέρας, εξαφανιζόμενες κρέμες και κρέμες βάσης make up, κρέμες χεριών σώματος και τέλος κρέμες για όλες τις χρήσεις.



5.7.1 Ψυχρές κρέμες: Το όνομα της οφείλεται στην ιδιότητα που έχει να αφήνει μια αίσθηση δροσιάς όταν απλώνεται στο δέρμα, εξαιτίας της γρήγορης εξάτμισης του νερού. Ο όρος αυτός εξακολουθεί να χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα και ιδιαίτερα για τα γαλακτώματα τύπου o/w . Πρόκειται για μια λιπαρή κρέμα που περιέχει νερό και αποτελεί ένα γαλακτώμα o/w ή w/o με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες, όπως αμυγδαλέλαιο, σησαμέλαιο, λαδί βιζόν, παραφινέλαιο κ.α.

5.7.2 Κρέμες νύχτας και μασάζ: Το χαρακτηριστικό αυτών των κρεμών είναι ότι αφήνονται να δράσουν όλη τη διάρκεια της νύχτας και ο στόχος τους είναι να διορθώσουν τις διάφορες βλάβες που έχει υποστεί η επιδερμίδα είτε λόγω της φυσιολογικής φθοράς, είτε λόγω των επιβλαβών συνθηκών έκθεσης της στην ατμόσφαιρα.

5.7.3 Κρέμες ημέρας: Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι κρέμες οι οποίες χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας για την προστασία του καθαρού δέρματος. Κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες.

5.7.4 Εξαφανιζόμενες κρέμες (vanishing cream): Οι εξαφανιζόμενες ή ταχέως αναρροφούμενες κρέμες πήραν το όνομα τους από την ιδιότητα που έχουν να απορροφώνται γρήγορα όταν εφαρμόζονται επάνω στην επιδερμίδα, και να φαίνεται ότι εξαφανίζονται. [40]

Οι σημειώσεις του RMB Mackenna δερματολόγου του liverpool stanley hospital όπου έγραψε για προσωπική του χρήση, βρίσκονται σε ένα μικρό άρθρο στο British medical journal στις 8 Φεβρουαρίου όπου αναφέρει ότι αυτές οι πληροφορίες θα ήταν χρήσιμες για την επαγγελματικότητα τους και άλλα μυστικά των καλλυντικών. Εκτός ότι είναι ακριβά τα συστατικά για την κατασκευή τους, ήταν αρκετά δύσκολη η παρασκευή καθώς και η ανάλυση των συστατικών τους ήταν επίσης ακριβή. Τα περισσότερα καταστήματα και αισθητικοί αρκετά χρόνια πριν πρότειναν στο πρόσωπο να μην χρησιμοποιηθεί νερό και σαπούνι αλλά να καθαριστεί με ψυχρές κρέμες και υπολείμματα να αφαιρεθούν με χαρτί ή πετσέτα. Στη συνέχεια να εφαρμοστεί εξαφανιζόμενη κρέμα (vanishing cream) και να απλωθεί. Το βράδυ το πρόσωπο το καθάριζαν με κρύα κρέμα ή λοσιόν ή τροφή δέρματος. Σε πολλές περιπτώσεις η γυναίκα πήγαινε για ύπνο με στρώμα ακαθαρσίας στο πρόσωπο. Η προκατάληψη ότι το σαπούνι και το νερό είναι κακό για την επιδερμίδα είναι λόγω της ανηλικότητας του σαπουνιού εκείνη την εποχή και ερέθιζε την επιδερμίδα. Σήμερα που η κατασκευή σαπουνιού έφτασε στο ζενίθ μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις ερεθίζει. Ένα καλό κοσμητικό σαπούνι δεν περιέχει περισσότερο από 0,25% αλκαλικότητα και αυτό στις περισσότερες επιδερμίδες δεν ερεθίζει. Τα σαπούνια με υπερβολικό λίπος, που περιέχουν περίπου 1 % λανολίνη που σταματά τον ερεθισμό της αλκαλικότητας. Αυτά είναι τα καλύτερα σαπούνια για κοσμητική χρήση. Σαπούνια που περιέχουν λάδι ενδοκάρυδου, έχουν περισσότερο αφρό αλλά ερεθίζει και περισσότερο άρα πρέπει να τα αποφεύγουμε. Αληθινό castile σαπούνι είναι κατασκευασμένο με στεατικό νάτριο και λάδι της ελιάς και αυτό είναι καλό σαπούνι. Πολλά από

τα φτηνά κατασκευάσματα είναι από λάδι ενδοκάρυδου και έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα στο δέρμα.

Διαφανές σαπούνια κατασκευάζονται αφού προστεθούν αλκοόλη ή γλυκερίνη ή ζάχαρη, στην ποσότητα που θα σταματήσει η κρυσταλλοποίηση και κρατά το σαπούνι σε μια στερεή μορφή. Αυτό σε καμιά περίπτωση δεν χαλά την ποιότητα. Διαφανές σαπούνια κατασκευάζονται συνήθως κρύα και γι αυτό είναι χωρίς αλκαλικότητα. Λόγω της απουσίας της αλκαλικότητας του το σαπούνι δεν διατηρεί την γαλάδα του. Ο μόνος τρόπος αποφυγής του φαινομένου αυτού είναι να διαλυθεί το σαπούνι σε αλκοόλη και να ξανασκληρύνει το σαπούνι με την εξάτμιση της αλκοόλης. Είναι ακριβή αυτή η διαδικασία ώστε για κανόνα μόνο τα καλύτερα διαφανές σαπούνια είναι χωρίς αλκαλικότητα. Αν ο ασθενής παραπονιέται ότι ερεθίζει το σαπούνι το δέρμα του πρέπει να ρωτηθεί τι σαπούνι χρησιμοποιεί και να του δοθεί υπερβολικά λιπαρό. Σε σπάνιες περιπτώσεις προτείνετε ένα σαπούνι ξυρίσματος πολύ λιπαρό .

Κρύες κρέμες

Έχουν διαφορετική κατασκευή, οι περισσότερες περιέχουν βόρακα. Ο H.S Groat sl πιστοποιεί πως πολλές φόρμουλες από κρύες κρέμες κατασκευάζονται από λάδι αμυγδάλου. Επίσης πιστοποιεί ότι οι κρέμες με βόρακα σε σχέση με αυτές που δεν έχουν είναι πιο άσπρες πιο αφράτες και όχι τόσο λιπαρές. Επειδή ο βόρακας ενώνεται χημικά από σκληρή και μαλακή βάση. Αυτές οι αντιδράσεις πραγματοποιούνται όταν τα δύο συστατικά ζεσταίνονται πάνω από 120F. Έχουν διάφορα οι κρέμες με βόρακα ή χωρίς με τις κρύες κρέμες, άλλα δύο χημικοί πιστοποιούν ότι δεν αντιδρά σημαντικά. Πιστοποιούν ότι τα συστατικά αντιδρούν σε ένα περίπλοκο φυσικό δεσμό που ονομάζεται γαλακτοματοποίηση. Σε ελάχιστες περιπτώσεις μικρή ποσότητα βορικού οξέος μπορεί να βρεθεί στη χημική αντίδραση.

Εξαφανιζόμενη κρέμα (Vanishing cream)

Η τυπική φόρμουλα για την vanishing cream είναι με τα ακόλουθα συστατικά: στεατικό οξύ, γλυκερίνη , υδατάνθρακες σόδας και νερό. Λιώνει το στεατικό οξύ το βάζει στη ζεστή γλυκερίνη και στη στο ανθρακικό νάτριο. Αφήστε στο υδατόλουτρο για μια ώρα, ανακατεύετε τακτικά. Συμπληρώνεται λίγο νερό για να αποκατασταθεί αυτό που εξατμίστηκε. Βάλε το μείγμα στο υδατόλουτρο και να συμπληρώνεις σιγά - σιγά λύση της witch hazel, όθων από τριαντάφυλλα και



εκχυλίσματα από βιολέτα και ροδόσταγμα.

Ανακατέψτε μέχρι να αναμειχθούν σε αυτή την φόρμουλα το στεατικό οξύ θα αντιδράσει με την γλυκερίνη και το ανθρακικό νάτριο και θα γίνει ανθρακικό στεατικό και θα απομείνουν 13 μέρη από καθαρή γλυκερίνη. Στεατικό νάτριο είναι σαπούνι και η στεαρίνη είναι λίπος. Πολλές από τις άλλες φόρμουλες που χρησιμοποιούνται περιέχουν γλυκερίνη όμως λίγες περιέχουν μαλακό ή υγρή παραφίνη. [41]

5.8 ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το φαινόμενο της ενυδάτωσης του δέρματος προκύπτει από την ισορροπία ανάμεσα στο ποσοστό του νερού που υπάρχει στο δέρμα και στο ποσοστό του νερού που χάνεται. Ο όρος (ενυδάτωση) , όταν χρησιμοποιείται για το δέρμα στις αισθητικές περιποιήσεις, αναφέρεται στην ενυδάτωση της κερατίνης στοιβάδας, δηλαδή της ανώτερης ορατής στοιβάδας του δέρματος.

5.8.1 Για περισσότερο νερό στα κύτταρα:

Για να ενυδατώνονται περισσότερο τα κύτταρα του δέρματος, πρέπει να πίνετε τακτικά νερό και να εφαρμόζετε ενυδατικά προϊόντα στο δέρμα σας, για να ενισχύσετε τις πιο επιφανειακές στοιβάδες του. Το νερό γεμίζει τα κύτταρα και κάνει το δέρμα πιο απαλό.

5.8.2 Ξηρασία και αφυδάτωση του δέρματος :

Το δέρμα όταν είναι ξηρό, δεν του λείπει μόνο το νερό, αλλά και τα λιπίδια. Η έλλειψη λιπιδίων διευκολύνει την εξάτμιση του νερού από τα κύτταρα και έτσι το δέρμα αφυδατώνεται. Το ξηρό δέρμα είναι ένα δέρμα χωρίς λιπίδια, χάνει με φυσικό τρόπο πιο εύκολα νερό. Το αφυδατωμένο δέρμα είναι ένα δέρμα το οποίο χάνει το νερό του ή του λείπουν οι φυσικοί ενυδατικοί παράγοντες.

5.8.3 Τα πλεονεκτήματα της άριστης ενυδάτωσης:

Το ποσοστό της ενυδάτωσης του δέρματος πρέπει να διατηρεί σε φυσιολογική τιμή σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Νιώθουμε καλά με το δέρμα μας όταν είναι απαλό και λείο, και έχει τονωθεί, δηλαδή όταν είναι καλά ενυδατωμένο, ότι επαρκή ποσότητα νερού και λιπιδίων. Τα λιπίδια αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της σωστής κυτταρικής συνοχής της επιφανειακής στοιβάδας του δέρματος.

5.8.4 Καθυστερήστε τη γήρανση

Ο καλύτερος τρόπος για να καθυστερήσετε τη γήρανση του δέρματος είναι να αντισταθμίσετε τις φυσικές ελλείψεις της στοιβάδας του δέρματος και να ενισχύσετε την προστασία της ενάντια στις επιθέσεις που υφίσταται από το κρύο, τον αέρα, τον ήλιο και τα προϊόντα καθαρισμού..

Γιατί η ενυδάτωση του δέρματος μειώνει τις ρυτίδες; Η ενυδάτωση του δέρματος μειώνει τις ρυτίδες για δύο λόγους: Το νερό και τα ενυδατωμένο δέρμα αποτελεί «ασπίδα» ενάντια στις εξωτερικές επιθέσεις. Ως εκ τούτου, οι ρυτίδες εμφανίζονται αργότερα. Το νερό και τα ενυδατικά ενεργά στοιχεία του καλλυντικού γεμίζουν τα επιφανειακά κύτταρα του δέρματος. Αυτά τα κύτταρα, τα οποία διογκώνονται, κάνουν πιο εύπλαστη την κερατίνη, η οποία αρχίζει να φουσκώνει. Το δέρμα αναδομείται, επίσης, από τα ενδοκυτταρικά λιπίδια. Έτσι, λοιπόν, οι επιφανειακές στοιβάδες του δέρματος αναδομούνται, γεμίζουν και τονώνονται. Ως εκ τούτου μειώνονται οι βαθιές ρυτίδες. Το δέρμα είναι πιο λείο, πιο φυσιολογικό και πιο όμορφο. Κυρίως, όμως είναι πιο ανθεκτικό στους εξωτερικούς κινδύνους. [\[42\]](#)

5.8.5 Ενυδατική κρέμα Γαληνού για όλους τους τύπους δέρματος

Την ανακάλυψε ο έλληνας γιατρός Γαλήνος.

Υλικά: μία κουταλιά κερι μέλισσας (προσοχή! Όχι από παραφίνη αλλά γνήσιο μελισσοκέρι) 4 κουταλιές πλούσιο ελαιόλαδο, 1-3 κουταλιές ροδόνηρο, 3-4 αρωματικά ροδοπέταλα (προαιρετικά) Μία ημέρα νωρίτερα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μικρό αντικολλητικό σκεύος και ρίχνετε μέσα όσα πιο πολλά ροδοπέταλα μπορείτε. Το σκεπάζετε καλά και τον αφήνετε για 5-6 ημέρες. Όταν το λάδι απορροφήσει τις μυρωδιές από τα πέταλα φιλτράρετε και παίρνετε το αρωματισμένο λάδι. Κατόπιν ζεσταίνετε το μελισσοκέρι μέχρι να γίνει υγρό (Προσοχή ! σε χαμηλή θερμοκρασία για να μην πάρει βράσει) Αμέσως ρίχνετε το αρωματισμένο ελαιόλαδο και ανακατεύετε για ένα λεπτό. Το βγάζετε από την φωτιά, ανακατεύετε συνεχώς. Προστίθετε το ροδόνηρο κουταλιά κουταλιά μέχρι να αποκτήσει η κρέμα την πυκνότητα που επιθυμείτε ενώ συνεχίστε να ανακατεύετε. Σταματήστε την ανάδευση όταν η κρέμα κρυώσει καλά. Κατόπιν βάλτε την κρέμα σε ειδικό βαζάκι. Για περίπτωση ξηροδερμίας μπορούμε να προσθέσουμε 3-5 σταγόνες πραγματικού αιθέριου ελαίου τριαντάφυλλου. Το ελαιόλαδο είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες βαθιά θρεπτικό, βοηθάει πολύ την ελαστικότητα του δέρματος και το διατηρεί απαλό και μεταξένιο. Το ποδόνηρο είναι μαλακτικό και δροσιστικό. Το μελισσοκέρι είναι βοηθητικό και ενισχυτικό της δράσης της κρέμας και βοηθάει στην διατήρηση της. Η κρέμα σε δροσερές συνθήκες αποθήκευσης (όχι στο



ψυγείο) διατηρείται άνετα 2-3 μήνες.

Χρησιμοποιήστε την κρέμα μετά από τον πρωινό καθαρισμό. Είναι ιδιαίτερα θρεπτική και ενυδατική. Φτιάχνεται την κρέμα κάθε 3 μήνες στις αλλαγές κάθε εποχής διότι οι ανάγκες και η λιπαρότητα του δέρματος αλλάζουν ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Εάν θέλετε να κάνετε την κρέμα ακόμα πιο πλούσια μπορείτε να προσθέσετε 2 κουταλιές αμυγδαλέλαιο αντικαθιστώντας 2 κουταλιές αμυγδαλέλαιο. Μπορείτε ακόμα να αντικαταστήσετε τελείως το ελαιόλαδο με αμυγδαλέλαιο ανάλογα την εποχή. Το αμυγδαλέλαιο είναι καλύτερο για το καλοκαίρι και το ελαιόλαδο για τον χειμώνα τις ενδιάμεσες εποχές είναι καλύτερα να τα χρησιμοποιούμε σε μείγμα. [\[43\]](#)

5.8.6 Πλούσια ενυδατική κρέμα νυκτός από δυόσμο καλεντούλα και καρύδα (για όλους τους τύπους δέρματος)

Υλικά: 4 κουταλιές έγχυμα δυόσμου, 2 κουταλιές λάδι καρύδας, 2 κουταλιές λάδι από καλεντούλα μια κουταλιά σιτέλαιο (από φύτρο σταριού κατά προτίμηση) μια κουταλιά αμυγδαλέλαιο, 2 κουταλιές μελισσοκέρι ¼ κουταλάκι βόρακα. Την προηγούμενη μέρα κατασκευάζετε το έγχυμα δυόσμου βάζετε 5-10 φυλλαράκια σε μια κούπα και την γεμίζετε με βραστό νερό. Σκεπάζετε αμέσως με πιατάκι και μετά από 3-5 ώρες το σουρώνετε. Κατόπιν όταν θα παρασκευάσετε την συνταγή διαλύετε τον βόρακα στο έγχυμα ανακατεύοντας καλά. Λιώνετε σε αντικολλητικό σκεύος το κερί και τα λάδια σε πολύ χαμηλή φωτιά. Τα αποσύρετε από την εστία και προσθέτετε το νερό της μέντας. Χτυπάτε συνεχώς μέχρι να γίνει αφράτη η κρέμα. Το σιτέλαιο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες. Το αμυγδαλέλαιο είναι θρεπτικό, βοηθάει πολύ την ελαστικότητα του δέρματος και το διατηρεί απαλό και μεταξένιο. Το λάδι από καλεντούλα είναι επουλωτικό και παίρνει τους ερεθισμούς. Το μελισσοκέρι είναι βοηθητικό και ενυδατικό της δράσης της κρέμας και βοηθάει την συντήρηση της. Το νερό μέντας είναι ελαφρώς αντισηπτικό και δροσιστικό και έχει μια πολύ ελαφριά στυπτική δράση. Το λάδι καρύδας είναι θρεπτικό και μαλακτικό. Ο βόρακας μπαίνει σαν συντηρητικό. Η κρέμα σε δροσερές συνθήκες αποθήκευσης (όχι στο ψυγείο) διατηρείται άνετα 2 μήνες. Χρησιμοποιήστε την κρέμα μετά από τον βραδινό καθαρισμό. Είναι ιδιαίτερα θρεπτική και ενυδατική. Το πρωί θα δώσει μία αίσθηση φρεσκάδας και στιλπνότητας στο δέρμα. Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείται μεγάλη ποσότητα κάθε φορά. Θα μπορούσατε στο αφέψημα δυόσμου να προσθέσετε και πέταλα από τριαντάφυλλο καθώς και μερικά άνθη ή φύλλα νεραντζιάς. Έτσι θα δώσετε επιπλέον βιταμίνες και μαλακτικά συστατικά στην βαθιά αυτή ενυδατική κρέμα. [\[44\]](#)

5.8.7 Ενυδατική κρέμα προσώπου από άνθη και φρούτα

Υλικά: 3 1/2 κουταλιές νερό από σαμπούκο, 2 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 1/2 κουταλιά λάδι καρύδας Μια κουταλιά σουσαμέλαιο, μια κουταλιά αμυγδαλέλαιο, 1 1/2 κουταλιά λάδι αβοκάντο, 1 1/2 κουταλιά κερί μέλισσας, 1 1/2 κουταλάκι βόρακα, αρωματικό έλαιο (προαιρετικό)

Ετοιμάζεται το νερό του σαμπούκου από την προηγούμενη μέρα. Σε ένα δοχείο βάλτε μια χούφτα καθαρά και φρεσκομαζεμένα άνθη και προστιθεται ένα λίτρο βραστό νερό. Αφήστε τα να μουσκέψουν όλη τη νύχτα. Σουρώστε τα. Βάλτε όλα τα λάδια και το κερί της μέλισσας σε Μπεν-Μαρί και τα ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα σε χαμηλή φωτιά. Βγάλτε την κατσαρόλα από τη

φωτιά και προσθέστε το νερό του σαμπούκου, όπου προηγουμένως έχετε διαλύσει τον βόρακα. Αν θέλετε προσθέστε και μερικές σταγόνες από ένα αρωματικό λάδι και συνεχίστε να ανακατεύετε μέχρι να πήξει και να κρυώσει το υγρό. Βάλτε το σε ένα βαζάκι με ετικέτα.

5.8.8 Κρέμα νυκτός με Λανολίνη και φύτρο σιταριού

Υλικά: 2 κουταλιές λανολίνη, 1/2 κουταλιά μέλι, 1/2 κουταλάκι γλυκερίνη, μια κουταλιά λάδι φύτρου σιταριού, 1 1/2 κουταλάκι σκόνη λεκιθίνης

3 1/2 κουταλιές αφαλατωμένο ή βρόχινο νερό, αρωματικό λάδι (προαιρετικό)

Τοποθετήστε όλα τα υλικά εκτός από το νερό και το άρωμα, σε ένα κατσαρολάκι και χρησιμοποιώντας ένα χτυπητήρι, ανακατέψτε προσεκτικά μέχρι να αναμιχθούν καλά. Βάλτε την κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά και προσθέστε σιγά-σιγά το νερό. Συνεχίστε να ανακατεύετε μέχρι να γίνει το μίγμα μαλακό και σαν κρέμα. Να θυμάστε ότι πρέπει να είναι χλιαρό και όχι να κάψει. Βγάλτε το από τη φωτιά και προσθέστε μερικές σταγόνες από το αγαπημένο σας αρωματικό λάδι. Όταν η κρέμα κρυώσει, τη βάζετε σε ένα βαζάκι που κλείνει καλά.

Το μέλι, λεκιθίνη και φύτρο του σιταριού που περιέχονται σε αυτή την κρέμα νυκτός, είναι εξαιρετικές τροφές για όλους τους τύπους δέρματος. Απορροφούνται εύκολα και γρήγορα από το δέρμα και το διατηρούν καθαρό, θρεμμένο και χωρίς ρυτίδες.

5.8.9 Τροφή για το δέρμα από Αμάραντο

Υλικά: Μια πρέζα βόρακα, 4 κουταλιές χυμό αμάραντου, 4 κουταλάκια κεριά μέλισσας, 2 κουταλάκια λανολίνη, 1 κουταλάκι αμυγδαλέλαιο, 8 κουταλάκια λάδι από φύτρο σιταριού

Ζεσταίνετε τον χυμό του αμάραντου και διαλύετε μέσα τον βόρακα. Αφήνετε το στο πλάι. Ανακατέψτε το κεριά, τη λανολίνη, το αμυγδαλέλαιο και το λάδι από φύτρο σιταριού σε ένα Μπεν - Μαρί σε χαμηλή φωτιά. Όταν αναμιχθούν καλά προστίθετε το υγρό του αμάραντου. Βγάλτε το μίγμα από τη φωτιά και ανακατεύετε το μέχρι να κρυώσει, το βάζετε σε δοχείο με ετικέτα. Αυτή η συνταγή συνδυάζει τους θεραπευτικούς χυμούς του αμάραντου με την πολύτιμη βιταμίνη E των φύτρων του σιταριού, σε μια εξαιρετικά πλούσια και μαλακτική τροφή για το δέρμα.

5.8.10 Κρέμα με μέντα και καρύδα

Υλικά: 4 κουταλιές αφέψημα μέντας, 1/2 κουταλάκι βόρακα, 3 κουταλιές λάδι καρύδας, 2 κουταλιές ελαιόλαδο, μια κουταλιά αμυγδαλέλαιο, 1/2 κουταλάκι κεριά μέλισσας

Ετοιμάζετε από πριν το αφέψημα της μέντας βάζοντας τρία- τέσσερα κλαδάκια μέντας σε ένα φλιτζάνι και γεμίζοντας το με βραστό νερό. Αφήνετε το δύο ώρες και μετά το σουρώνετε. Διαλύετε τον βόρακα στο υγρό. Βάζετε τα λάδια και το κεριά σε Μπεν-Μαρί και τα αφήνετε να λειώσουν σιγά-σιγά. Τα βγάξετε από τη φωτιά και προστίθετε το ξαναζεσταμένο αφέψημα μέντας. Τα χτυπάτε μέχρι να κρυώσουν. Αυτή η αφράτη άσπρη κρέμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε την ημέρα είτε την ημέρα είτε την νύχτα και είναι κατάλληλη για ξηρά, κανονικά και ανάμικτα δέρματα.

5.8.11 Κρέμα νυκτός από μέλι για τις ρυτίδες

Υλικά: 4 κουταλιές γάλα, 2 κουταλιές μέλι, 10 κουταλιές απλή κρέμα, 1 κρόκο αυγού, 4 σταγόνες βάμμα μύρου.

Ζεσταίνετε μαζί το γάλα και το μέλι, τα χτυπάτε ελαφρά. Όταν λειώσει το μέλι βγάξετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Προστίθετε την κρέμα, τον κρόκο του αυγού και το μύρο και τα χτυπάτε καλά για 3 λεπτά. Βάζετε την κρέμα σε βάζο με βιδωτό καπάκι και ετικέτα, στο ψυγείο. Στην αρχή θα σας φανεί ότι κολλάει, εξαιτίας του μελιού, αλλά απορροφάται γρήγορα από το δέρμα, κι όταν τη χρησιμοποιήσετε μερικές φορές δεν θα σας ενοχλεί που κολλάει. Είναι εξαιρετική για τις ρυτίδες αλλά κάνει καλό και σε πιο νεανικές επιδερμίδες. Ταιριάζει στα περισσότερα ευαίσθητα δέρματα.



5.8.12 Κρέμα για ρυτίδες με μαγιονέζα και αυγά

Υλικά: 2 κουταλιές γάλα, 1 κουταλάκι μέλι, 3 κουταλιές μαγιονέζα, 2 κουταλιές ξινόκρεμα, 2 κρόκους αυγού, μια κουταλιά σκόνη λεκιθίνης, μια κουταλιά αποσταγμένο νερό
Ζεσταίνετε το μέλι και το προστίθετε στο γάλα που το έχετε ζεστάνει λίγο. Μετά προστίθετε τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάτε καλά το μίγμα μερικά λεπτά. Βάζετε την κρέμα σε βάζο με βιδωτό καπάκι στο ψυγείο. Οι (κουρασμένες) επιδερμίδες που εκφράζουν τα αποτελέσματα χρόνων απροσεξίας ή καταχρήσεων, θα ωφεληθούν πάρα πολύ από αυτή την πλούσια θεραπευτική αγωγή. Απλώνετε αρκετή ποσότητα κρέμας στο πρόσωπο και τον λαιμό, αφού πλυθείτε, το πρωί και αργά το απόγευμα την αφήνετε να απορροφηθεί για μια ώρα τουλάχιστον και μετά αφαιρέστε την παραπανίσια κρέμα με ένα βαμβάκι.



5.8.13 Κρέμα νυκτός με αβοκάντο

Υλικά: 2 1/2 κουταλάκια λάδι αβοκάντο, 1 κουταλάκι κερι μέλισσας, 1 κουταλάκι ξεφλουδισμένο και λειωμένο αβοκάντο, 1 κουταλάκι απλή κρέμα, 1 1/2 κουταλάκι ροδόνηρο, μια πρέζα βόρακα (στη μύτη του κουταλιού), 2 κουταλιές αποσταγμένο ή βρόχινο νερό.
Λειώνετε το λάδι και το κερι σε Μπεν-Μαρί (ή παρόμοιο σκεύος) σε πολύ χαμηλή φωτιά. Το χτυπάτε καλά. Λειώνετε τον βόρακα στο νερό, τον προσθέτετε στο μίγμα και συνεχίζετε να ανακατεύετε για ένα-δύο λεπτά σε σιγανή φωτιά. Το βγάξετε από τη φωτιά και το ανακατεύετε μέχρι να κρυώσει το υγρό και να γίνει μαλακό και σαν κρέμα. Το βάζετε σε βάζο με ετικέτα.
Αυτή είναι μια πολύ πλούσια κρεμά που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όλους τους τύπους δέρματος. Ιδιαίτερα θα την εκτιμήσουν όσοι έχουν αφυδατωμένο ή σκασμένο δέρμα και τη χρησιμοποιήσουν σε συνδυασμό με μια καλή κρέμα ημέρας.

5.8.14 Τροφή για το δέρμα από βερίκοκο κατά των ρυτίδων

Υλικά: μια κουταλιά λανολίνη, 2 κουταλιές λάδι βερίκοκο, μια κουταλιά αμυγδαλέλαιο, μια κουταλιά σησαμέλαιο, μια κουταλιά ελαιόλαδο, μια κουταλιά λάδι από φυτό σταριού, 4 κουταλάκια χυμό λεμονιού
Θερμαίνετε ελαφρά τη λανολίνη και τα λάδια σε Μπεν-Μαρί. Όταν λειώσουν προστίθετε τον χυμό λεμονιού. Τα βγάξετε από τη φωτιά κι ανακατεύετε με το χτυπητήρι μέχρι να κρυώσει το μίγμα. Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει προηγουμένως να έχετε καθαρίσει καλά το πρόσωπό σας. Μαζεύετε τα μαλλιά σας και απλώνετε άφθονο λάδι στο πρόσωπο και τον λαιμό χωρίς να παραλείψετε να βάλετε αρκετό κάτω από τα μάτια με μικρά χτυπηματάκια όπως πολλά άλλα θεραπευτικά για τις ρυτίδες και το ξηρό δέρμα, έτσι κι αυτό το λάδι είναι καλύτερα να χρησιμοποιείται καθημερινά. Πρέπει να τα αφήνετε αρκετό χρόνο (μια έως δύο ώρες) για να εμπλουτίζει τις ξηρές επιδερμίδες.

5.8.15 Κρέμα με μέλι και λεκιθίνη

Υλικά: 1 κουταλάκι μέλι, 2 1/2 κουταλιές γάλα, μια κουταλιά σκόνη λεκιθίνης, 1 1/2 κουταλιά, μαγειρικό αλάτι.

Λειώνετε το μέλι και προστίθετε το γάλα αφού το ζεστάνετε. Τα χτυπάτε καλά. Τα βγάζετε από τη φωτιά και συνεχίζετε να ανακατεύετε μέχρι να κρυώσουν. Προστίθετε τη λεκιθίνη και το αλάτι. Τα ανακατεύετε με ένα πιρούνι μέχρι να γίνει μια σφιχτή πάστα. Την απλώνετε με τον συνηθισμένο τρόπο και κάνετε ελαφρό μασάζ για τρία-τέσσερα λεπτά. Ξεβγάζετε με χλιαρό νερό και σκουπίζεστε. Αυτό το παρασκεύασμα καθαρίζει την επιφάνεια του δέρματος, εισχωρεί βαθιά στους πόρους, ενυδατώνει και μαλακώνει το δέρμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλους τους τύπους



δέρματος.

5.8.16 Κρέμα από καλαμποκάλευρο και Γκρέιπ-φουτ

Υλικά: μια κουταλιά ψιλό καλαμποκάλευρο, μια κουταλιά ξυσμένη φλούδα γκρέιπ-φουτ, 2 κουταλιές παχιά ξινόκρεμα.

Χτυπάτε όλα μαζί τα υλικά μέχρι να γίνουν ένα εύπλαστο μίγμα. Καθαρίζετε καλά το πρόσωπο σας από το μακιγιάζ και απλώνετε ομοιόμορφα την κρέμα σ' όλο το δέρμα, εκτός από τις ευαίσθητες περιοχές κάτω από τα μάτια. Με κυκλικές κινήσεις κάνετε μασάζ για τρία-τέσσερα λεπτά, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στις γραμμές και ρυτίδες γύρω από την μύτη και το πηγούνι. Ξεβγάζετε με χλιαρό νερό και σκουπίζεστε. [\[45\]](#)

5.8.17 Πλούσια αντιρυτιδική κρέμα νυκτός με φασκόμηλο, μαντζουράνα και δενδρολίβανο (για κανονικά και λιπαρά δέρματα)

Υλικά: 4 κουταλιές αφέψημα με δενδρολίβανο, φασκόμηλο, λεβάντα, 2 κουταλιές φουντουκέλαο, 2κουταλιές λάδι από γεράνια, 1 κουταλιά σιτέλαιο(από φύτρο σταριού κατά προτίμηση), 2 κουταλιές μελισσοκέρι, ¼ κουταλάκι βόρακας

Την προηγούμενη μέρα παρασκευάζετε το αφέψημα. Βάζετε 5-10 φυλλαράκια από το καθένα από τα παραπάνω βότανα. [\[46\]](#)

5.8.18 Λάδι από πικραλίδα για τις ρυτίδες

Υλικά: 4 μέτρια ζουμερά φύλλα πικραλίδας, 5 κουταλιές καστορέλαιο.

Πλένετε και ψιλοκόβετε τα φύλλα και τα βάζετε μαζί με το λάδι σε ένα τηγανάκι σε χαμηλή φωτιά. Τα σκεπάζετε και τα αφήνετε τρεις ώρες. Σουρώνετε και βάζετε το λάδι σε μπουκάλι. Αυτό το εξαιρετικό λάδι από πικραλίδα θα σβήσει τις δύσκολες ρυτίδες, τα καφετιά στίγματα τις ηλικίας και τις μικρές ελιές .

5.8.19 Αλοιφή από βουτυρόγαλα και βρώμη

Υλικά: 4 κουταλιές βουτυρόγαλα, 2 κουταλιές νιφάδες βρώμης (κουάκερ).

Ανακατεύετε τα υλικά μέχρι να γίνουν αλοιφή. Αν είναι πολύ πηχτή προστίθετε κι άλλο βουτυρόγαλα. Απλώνετε την αλοιφή ομοιόμορφα στις περιοχές που υπάρχουν ρυτίδες και την αφήνετε είκοσι λεπτά. Ξεβγάζετε με ζεστό νερό ή χρησιμοποιείτε μια κατάλληλη ελαφριά λοσιόν καθαρισμού ή στυπτική.

5.8.20 Αλοιφή από λεμόνι και βόρακα

Υλικά: τον χυμό ενός μεγάλου λεμονιού, 1 κουταλάκι σκόνη βόρακα, 1 κουταλάκι αλάτι
Ανακατεύετε τα υλικά και φτιάχνετε μια αλοιφή στην οποία προστίθετε κι άλλο λεμόνι αν σας φαίνεται πολύ ξερή. Την απλώνετε ομοιόμορφα στις ρυτίδες και την αφήνετε δεκαπέντε λεπτά. Την αφαιρείτε με ζεστό νερό ή με μια ελαφριά λοσιόν καθαρισμού. Εκτός από τις παραπάνω συνταγές υπάρχουν και μερικές απλές θεραπείες που βοηθάνε στην εξαφάνιση των ρυτίδων. Όπως αφεψήματα από ελισσόχορτο, χράνο, άνθη φλαμουργιάς και δεντρολίβανο. Τα ετοιμάζετε αφήνοντας να μουσκέψουν 5 κουταλιές φύλλα ή άνθη σε περίπου 1,5 λίτρο βραστό νερό, για μερικές ώρες. Δοκιμάζετε επίσης αγνό χυμό από αγγούρι, φράουλα ή ντομάτα. Άλλα θεραπευτικά είναι το βουτυρόγαλα ή ένα μίγμα από ίσα μέρη χυμό λεμονιού και ροδόδερο.

5.8.21 Τονωτικά για τα μάτια, Λοσιόν και επιθέματα (κομπρέσες)

Υλικά: χαμομήλι μια χούφτα σε 1/2 λίτρο βραστό νερό (κομπρέσα), σαμπούκος μια χούφτα σε 1/2 λίτρο βραστό νερό (κομπρέσα), χυμός από φρέσκο μήλο για το πλύσιμο των ματιών (λοσιόν) χυμός από φρέσκο καρότο για το πλύσιμο των ματιών (λοσιόν), αγγούρι, μια φέτα σε κάθε μάτι (επιθέματα), τσάι σε σακουλάκι, βάζετε ένα κρύο σακουλάκι (μουσκεμένο) σε κάθε μάτι (επιθέματα). [\[47\]](#)

5.8.22 Αντιρυτιδικό-αναπλαστικό λάδι για ώριμες επιδερμίδες

Υλικά: 20 ml λάδι αργκάν, 10 ml αβοκάντο λάδι, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο μύρο, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λιβάνι, 1 σταγόνα βιταμίνη E
Ανακατεύετε όλα τα υλικά σε φιμέ μπουκαλάκι. Απλώνετε το μείγμα σε καθαρό πρόσωπο (η εφαρμογή πρέπει να γίνεται το βράδυ).
Το λάδι αργκάν είναι το καλύτερο λάδι για το πρόσωπο, με πάρα πολλές θρεπτικές και αναπλαστικές ιδιότητες, σε συνδυασμό με το λάδι αβοκάντο που θρέφει το δέρμα. Το τριαντάφυλλο είναι το καλύτερο αιθέριο έλαιο για την ανάπλαση και αντιγήρανση του δέρματος, όπως επίσης το μύρο και το λιβάνι. [\[48\]](#)

5.9 ΠΗΛΙΝΓΚ

Επιμείνετε στον καθημερινό καθαρισμό.

Κάθε πρωί και βράδυ απομακρύνετε από το πρόσωπό σας ότι περιττό και βλαβερό, από μακιγιάζ μέχρι ρύπους και εκκρίσεις. Επιπλέον είναι σκόπιμο να μην να απλώνετε την κρέμα ημέρας χωρίς καθαρισμό γιατί όχι μόνο δεν θα απορροφηθεί αλλά κινδυνεύει να ανακατευτεί με τους ρύπους που συσσωρεύονται στους πόρους και να προκαλέσει επιμόλυνση.

Απολέπιστε.

Το μεγαλύτερο μυστικό της αντιγήρανσης είναι η απολέπιση. Στο πέρασμα του χρόνου η βασική στοιβάδα που ανανεώνει τα κύτταρα αδρανεί, ενώ τα ανενεργά υπολείμματα παραμένουν στην επιδερμίδα. Με το πίνιγκ απ' τη μια απομακρύνετε αυτά τα νεκρά κύτταρα και απ' την άλλη παρακινείτε τη βασική στοιβάδα να παράγει καινούργια. [\[49\]](#)

Η μπανάνα έχει ενυδατικές, θρεπτικές, καταπραϋντικές, μαλακτικές και αντιρυτιδικές ιδιότητες. Είναι καιρός να τις εκμεταλλευτούμε, φτιάχνοντας φυσικές συνταγές καλλυντικών για πρόσωπο, σώμα και μαλλιά. Τα φυσικά καλλυντικά μας δίνουν άμεσα θετικά αποτελέσματα, είναι οικονομικά και φιλικά προς το περιβάλλον. Πριν από κάθε εφαρμογή καλλυντικής μάσκας να έχετε κάνει απαραίτητα έναν σχολαστικό καθαρισμό (προσώπου και λαιμού /σώματος). Ακόμα καλύτερα αποτελέσματα θα έχετε αν κάνετε και ένα πίνιγκ προσώπου/σώματος. Οι φυσικές μάσκες παραμένουν στο δέρμα για 15-20 λεπτά και ξεβγάζονται με χλιαρό προς κρύο νερό. Αμέσως μετά βάζετε αντηλιακή κρέμα (είτε είναι πρωί, είτε βράδυ) κάνοντας μασάζ για 1-2 λεπτά, έως ότου

απορροφηθεί τελείως από το δέρμα. Η καλύτερη ώρα να κάνουμε μία περιποίηση είναι το απόγευμα προς βράδυ και αφήνετε τουλάχιστον ένα διάστημα 2 ωρών για να βαφτούμε σε περίπτωση εξόδου. Επίσης το βράδυ δεν κινδυνεύουμε από τον ήλιο. Αν κατά την εφαρμογή των καλλυντικών νιώσετε φαγούρα ή κάψιμο στην περιοχή ξεπλένετε γρήγορα με κρύο νερό. Μπορεί να είστε αλλεργικοί σε κάποιο υλικό!

5.9.1 Πήλινγκ προσώπου και σώματος με μπανάνα για όλους τους τύπους

Υλικά: 4 ώριμες μπανάνες πολτοποιημένες, 1/2 - 1 κούπα ελαιόλαδο (προστίθετε το τελευταίο στο μίγμα - μέχρι να γίνει κρέμα), 1/4 φλ.τσ. γάλα, 1/2 φλ. τσ. Ζάχαρη, λίγες σταγόνες ξύδι (μόνο για το σώμα). Ανακατεύετε όλα τα υλικά καλά και απλώνετε σε όλο το σώμα ή πρόσωπο κάνοντας απαλό μασάζ για 5 λεπτά. Αφήνετε το μίγμα να δράσει για άλλα 10 λεπτά. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό. [\[50\]](#)

5.10 ΜΑΣΚΕΣ

Οι μάσκες ομορφιάς είναι συνήθως ρευστά, ημίρρευστα, ή πάστες που απλώνονται σε λεπτό ή παχύτερο στρώμα επάνω σε καλά καθαρισμένο πρόσωπο, αφήνονται να δράσουν από 5-60 λεπτά ανάλογα με τον τύπο τους και κατόπιν απομακρύνονται από αυτό με απλό τράβηγμα ή με έκπλυση με νερό.

Οι μάσκες προσώπου πρέπει να έχουν τις παρακάτω χαρακτηριστικές ιδιότητες:



Να είναι ομοιογενείς και μαλακές, απαλλαγμένες από σκληρά σωματίδια και δυσάρεστες οσμές.

Να μην προκαλούν ερεθισμό ή ευαισθητοποίηση σε ένα φυσιολογικό δέρμα.

Να απλώνονται εύκολα και να σχηματίζουν ένα σταθερά προσκολλημένο στρώμα που μπορεί να αφαιρεθεί είτε με απλό τράβηγμα, είτε με έκπλυση με νερό.

Να έχουν αρκετή προσροφητική δύναμη ώστε να καθαρίζουν καλύτερα το δέρμα.

Να παρέχουν μετά την εφαρμογή τους ένα αίσθημα σύσφιξης (τέντωμα) και τόνωσης (αύξηση της κυκλοφορίας) στο δέρμα.

Να αφαιρούν την λιπαρότητα.

5.10.1 Μάσκα ομορφιάς για άνδρες, για περιποίηση και ενυδάτωση

Υλικά: 1 κουταλιά της σούπας ξανθιά μπίρα, 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού, 1 κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο, 1 ασπράδι αυγού.

Ρίχνεται στο μπλέντερ με σειρά το ασπράδι αυγού, την μπίρα, το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού.

Στη συνέχεια προστίθετε το γιαούρτι και χτυπάτε όλα τα υλικά σε μέτρια ταχύτητα για 30 δευτερόλεπτα, μέχρι το μίγμα να φαίνεται ομοιογενές.

Απλώνετε τη μάσκα ομοιόμορφα στο πρόσωπο, αφού το έχετε πρώτα βρέξει με χλιαρό νερό. Την αφήνετε να δράσει για 20-25 λεπτά και έπειτα ξεπλύνετε τη με χλιαρό νερό. Αφού έχει ξεπλυθεί τελείως, ρίχνετε στο πρόσωπο αρκετό κρύο νερό για να κλείσουν οι πόροι του δέρματος. Σε

περίπτωση που περισσέψει μικρή ποσότητα μάσκας, σκεπάστε τη και φυλάξτε τη στο ψυγείο για δύο ημέρες. [\[51\]](#)

5.10.2 Μήλο

Ο χυμός του μήλου, που χρησιμοποιείται και σε καλλυντικά υψηλής ποιότητας. Έχει αποτελεσματική δράση στη σύσφιξη των ιστών, ενδείκνυται για την αντιμετώπιση των ρυτίδων, για τη βελτίωση των γραμμών έκφρασης του προσώπου και για τη σύσφιξη του λαιμού και του στήθους. Κάντε τοπική χρήση στα σημεία που χρειάζονται θεραπεία, δύο φορές την ημέρα (πρωί και βράδυ). Για να ολοκληρωθεί η θεραπεία, εφαρμόστε μία φορά την εβδομάδα, για είκοσι λεπτά, μια μάσκα που παρασκευάζεται από λιωμένα μήλα, τα οποία προηγουμένως έχουν μουλιάσει για αρκετή ώρα μέσα σε γάλα. [\[52\]](#)

5.10.3 Μάσκα μπανάνα για όλους τους τύπους

Υλικά: Πολτοποιήσε 1/2 ώριμη μπανάνα σε ένα μικρό μπολ με πιρούνι. Πρόσθεσε 2 κουτάλια σούπας γιαούρτι και 1 κουταλάκι μέλι ανακατεύοντας καλά. Προαιρετικά μπορείτε να προσθέσετε λίγο καλαμποκάλευρο.

Βάζετε σε πρόσωπο και λαιμό μία λεπτή στρώση και αφήστε για 20 λεπτά να στεγνώσει. Αφαιρέστε με χλιαρό προς κρύο νερό και άπλωσε μία αντηλιακή κρέμα προσώπου κάνοντας 1-2 λεπτά μασάζ. Αν περισσέψει το μίγμα κράτησέ το στο ψυγείο καλά κλεισμένο για 3-4 μέρες (για την επόμενη εφαρμογή). Πολτοποιήστε μια μπανάνα και απλώστε σε πρόσωπο και λαιμό. Χαλαρώνετε για μισή ώρα και ξεβγάλτε με κρύο νερό.

5.10.4 Θρεπτική μάσκα μπανάνα για ξηρή επιδερμίδα

Πολτοποιάτε τη σάρκα από 1/2 αβοκάντο και μισή ώριμη μπανάνα σε ένα μπολ με τη βοήθεια ενός πιρουιού. Προστίθετε 1 κρόκο αυγού και 1 κουταλάκι ελαιόλαδο. Ανακατεύετε καλά μέχρι να γίνει μία λεία κρέμα. Βάζετε στο πρόσωπο και λαιμό και αφήνετε για 15-20 λεπτά. Αφαιρείτε με χλιαρό προς κρύο νερό και άπλωστε μία αντηλιακή κρέμα προσώπου κάνοντας 1-2 λεπτά μασάζ.

5.10.5 Μάσκα σύσφιξης και αντιγήρανσης με μπανάνα

Πολτοποιάτε στο μπλέντερ 1/2 μπανάνα, 2-3 φέτες αγγούρι, 1 κουταλιά σούπας γιαούρτι, 1 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος, λίγες σταγόνες από χυμό λεμόνι ή πορτοκάλι. Απλώνετε σε πρόσωπο και λαιμό. Μετά από 15-20 λεπτά αφαιρείτε με κρύο νερό και βάζετε την αντηλιακή σας. [\[53\]](#)

5.10.6 Αναζωογονητική μάσκα από φρούτα

Υλικά: 1/2 ώριμο ξεφλουδισμένο αβοκάντο, μια κουταλιά φρέσκο χυμό ντομάτας, μια κουταλιά φρέσκο χυμό λεμονιού. Καθαρίζετε το πρόσωπο και τον λαιμό και μαζεύετε τα μαλλιά σας. Λειώνετε το αβοκάντο και προστίθετε τον χυμό του λεμονιού και της ντομάτας. Με ένα πιρούνι ανακατεύετε πολύ καλά. Απλώνετε την αλοιφή στο πρόσωπο και τον λαιμό και όχι γύρω από τα μάτια. Ξαπλώνετε και χαλαρώνετε για 15-20 λεπτά. Ξεβγάζετε με χλιαρό νερό σκουπίζετε και βάζετε μια τονωτική και ενυδατική λοσιόν. Οι γυναίκες που ζουν σε πολύ θερμές χώρες π.χ. Μεξικό, ξέρουν την σπουδαιότητα των αβοκάντο και για αυτό απλώνουν στο πρόσωπο τους πολύ από αβοκάντο και τρίβουν την λιπαρή φλούδα στο δέρμα τους αυτή η απλή θεραπεία εμποδίζει το δέρμα να στεγνώσει πριν την ώρα του.

5.10.7 Μάσκα με μαγιά μύρας για ξηρά δέρματα.

Υλικά : 1 κουταλάκι μαγιά μύρας, 2 κρόκους αυγού, 2 κουταλιές μέλι, 2 κουταλιές ξινόκρεμα, 1./2 κουταλάκι ξύδι μηλίτη, 2 κουταλιές σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο, νερό και γάλα.

Καθαρίζετε καλά το πρόσωπό σας και τραβάτε τα μαλλιά σας προς τα πίσω ή βάζετε ένα σκουφάκι μάνιου. Χτυπάτε τα 5 πρώτα υλικά μέχρι να ανακατευτούν καλά. Περνάτε το πρόσωπό της με σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο και μετά απλώνετε την μάσκα. Αυτή η προεργασία είναι πολύ σημαντική. Αποφεύγετε να βάζετε την μάσκα γύρο από τα μάτια. Ξαπλώνετε και χαλαρώνετε για 20 λεπτά. Βγάζετε την μάσκα πλένοντας το πρόσωπο με ένα μίγμα με ίση ποσότητα γάλατος και μαλακού νερού. Σκουπίζετε και βάζετε ένα τονωτικό και ενυδατικό προϊόν. Αυτή η μάσκα είναι καλή για τα αφυδατωμένα και κουρασμένα δέρματα, γιατί η μαγιά τονώνει την κυκλοφορία. Όταν χρησιμοποιείτε μια φορά την εβδομάδα βοηθάει να μην σχηματιστούν ρυτίδες.

Μάσκα και επιθέματα (κομπρέσες)

5.10.8 Δυναμωτική μάσκα της Ανίτας από κριθάρι

Υλικά: 2 κουταλιές αλεύρι από κριθάρι, 2 κουταλάκια ψιλοκομμένο δυόσμο, 2 κουταλιές μέλι, 2 – 3 κουταλιές γάλα.

Καθαρίζετε καλά το πρόσωπο σας και μαζεύετε πίσω τα μαλλιά σας . Με ένα πιρούνι ανακατεύετε το κριθάρι, τον δυόσμο και το μέλι. Προστίθετε αρκετό γάλα έτσι ώστε να γίνει μια μαλακή αλοιφή που απλώνεται εύκολα χωρίς να τρέχει. Απλώνετε αυτή την δυναμωτική μάσκα στο πρόσωπο και τον λαιμό αποφεύγοντας τις ευαίσθητες περιοχές γύρο από τα μάτια. Ξαπλώνετε και χαλαρώνετε για μισή ώρα. Ξεβγάζετε με δροσερό νερό. Σκουπίζετε και βάζετε τονωτικό και δυναμωτικό προϊόν. Καθαρίζει βαθιά, απαλώνει τις ρυτίδες και τονώνει την κυκλοφορία. Έτσι το δέρμα γίνεται εύκαμπτο και μεταξένιο. Είναι ακριβώς το τονωτικό που χρειάζεται κάθε κουρασμένο δέρμα για να αναζωογονηθεί. [54] Αν νομίζετε ότι οι παλιές συνταγές της γιαγιάς σου για ομορφιά (ελαιόλαδο στα μαλλιά, αυγό για λάμψη, αλεύρι για σπυράκια) είναι ξεπερασμένες ίσως πρέπει να το ξανασκεφτείτε. Μια από τις πιο πετυχημένες εταιρίες καλλυντικών στην Ελλάδα και το εξωτερικό οφείλει την επιτυχία της στις συνταγές ομορφιάς της γιαγιάς της ιδιοκτήτριας (είναι η εταιρεία Fresh Line).

5.10.9 Μάσκα για ξηρό δέρμα

Ανακατεύετε έναν κρόκο αυγού με 1 κουταλιά αμυγδαλέλαιο (θα το βρείτε σε καταστήματα υγιεινής διατροφής) ή λίγη λανολίνη (στα φαρμακεία) Απλώνετε το μίγμα στο πρόσωπό σας, χαλαρώνετε και αφήνετε το να στεγνώσει για περίπου 15 λεπτά. Το αφαιρείτε με ένα βαμβάκι βρεγμένο σε δροσερό νερό, και τέλος το ξεβγάζετε καλά από το πρόσωπό σας και απλώνετε λίγη ενυδατική κρέμα. [55]



5.10.10 Αβοκάντο

Ο πολτός του έχει αντιρυτιδικές, καταπραϊντικές, επουλωτικές και ενυδατικές ιδιότητες, και ενδείκνυται για τα ξηρά δέρματα. Μάσκα Ο πολτός εφαρμόζεται ως μάσκα, δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα, για μισή ώρα. Η καλλυντική χρήση του ελαίου του αβοκάντο είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Αυτό οφείλεται στο ότι δεν σαπωνοποιείται, γι' αυτό και εξακολουθεί να χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην κοσμετολογία, ως βάση για τη δημιουργία καλλυντικών προϊόντων.

5.10.11 Λαμάσκηνο

Στυπτικό και αναζωογονητικό, το κόκκινο λαμάσκηνο ενδείκνυται για τα λιπαρά δέρματα με διεσταλμένους πόρους.

Μάσκα Σε πέντε ή έξι πολτοποιημένα λαμάσκηνα προστίθετε μερικές σταγόνες αμυγδαλέλαιου. Απλώνετε τον πολτό στην επιδερμίδα και τον αφήνετε να δράσει είκοσι λεπτά, και κατόπιν καθαρίζετε με ροδόνερο ή με αποσταγμένο νερό. [\[56\]](#)

5.10.12 Προτιμήστε τα υπέρ-δραστικά υλικά

Για τη χαλάρωση της επιδερμίδας αναζητήστε μια κρέμα περιποίησης με υψηλή συγκέντρωση βιταμίνης C (L- ασκορβικό οξύ). Επίσης καλές επιλογές για τις έντονες ρυτίδες είναι το υαλουρονικό οξύ (ένα μόριο με απίστευτες ενυδατικές ιδιότητες που δρα στην επιφάνεια της επιδερμίδας) και η ρετινόλη (καθαρή βιταμίνη A, η οποία βρίσκεται στο ανθρώπινο σώμα και είναι απαραίτητη για την επιτάχυνση της φυσικής παραγωγής κολλαγόνου και την αναγέννηση των κυττάρων). .

5.10.13 Βάλτε καφεΐνη στα μάτια σας

Ρυτίδες, σακούλες, χαλάρωση του άνω βλεφάρου, θαμπό βλέμμα. Για να προστατέψετε τα μάτια σας από αυτές τις σοβαρές απειλές δεν αρκεί μια κλασική κρέμα ματιών. Αναζητήστε όσες περιέχουν καφεΐνη (μειώνει οιδήματα και μαύρους κύκλους) συνδυαστικά με βιταμίνη E (προστατεύει την ευαίσθητη επιδερμίδα της περιοχής). [\[57\]](#)

Στην παρασκευή των συνταγών θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ώριμα φρούτα, τα οποία να πλένονται προσεχτικά. Τις μάσκες από φρέσκα φρούτα προτιμήστε να τις εφαρμόζετε πάνω από γάζα, και αν μπορείτε, παραμείνετε ξαπλωμένοι καθ' όλη τη διάρκεια της εφαρμογής. Πριν από κάθε εφαρμογή, είναι απαραίτητο να καθαρίζετε το πρόσωπό σας με ένα γαλάκτωμα ντεμακιγιάζ. Το ξέβγαλμα μπορεί να γίνει με ροδόνερο, με μεταλλικό νερό ή αποσταγμένο. Μετά το ξέβγαλμα, η εφαρμογή μιας λοσιόν με δημητριακά (με βάση το λάδι των σπόρων του σιταριού και εκχύλισμα βρώμης), πλούσια σε βιταμίνες, θρεπτική, με μεταλλικά στοιχεία και καταπραϊντική, είναι εξαιρετικός τρόπος να ολοκληρώσετε μια θεραπεία με μάσκες από φρούτα. [\[58\]](#)

5.10.14 Πορτοκάλι

Σε εξωτερική χρήση, η καταπραϊντική και στυπτική ιδιότητα του πορτοκαλιού βοηθά στη σύσφιξη της λιπαρής επιδερμίδας και των διεσταλμένων πόρων. [\[59\]](#)

Μάσκα Απλώνετε πάνω στο πρόσωπο τον τριμμένο πολτό ή τις λεπτές φέτες του πορτοκαλιού και αφήστε να δράσει για μισή ώρα. Εφαρμόζετε τη θεραπεία δύο φορές την εβδομάδα.

5.10.15 Ανανάς

Ο ανανάς είναι γνωστός για τη στυπτική του δράση και ενδείκνυται για τα λιπαρά και θαμπά δέρματα με διεσταλμένους πόρους.

Μάσκα Χρησιμοποιείτε τον πολτό του ανανά ως μάσκα προσώπου, για δεκαπέντε λεπτά, δύο φορές

την εβδομάδα.

5.10.16 Λεμόνι

Τονωτικός, στυπτικός και απελπιστικός, ο χυμός του λεμονιού ενδείκνυται για τα λιπαρά δέρματα με διεσταλμένους πόρους, καθώς και για την αντιμετώπιση του επιχείλιου έρπητα. Ως ισορροπιστής των τριχοειδών αγγείων, απαλύνει την ερυθρότητα της επιδερμίδας. Επίσης, αποχρωματίζει τα χέρια από τις κηλίδες και συγχρόνως τα μαλακώνει και ενισχύει τα νύχια. Ο χυμός του λεμονιού, σκέτος ή διαλυμένος σε μεταλλικό νερό ή ροδόνηρο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως λοσιόν για την καθημερινή φροντίδα του δέρματος. Η χρήση του στα μαλλιά βοηθά στην ελαστικότητα και τη λάμψη της τρίχας. Επίσης, ένας φυσικός τρόπος λεύκανσης των δοντιών είναι το τρίψιμο με φλούδα λεμονιού.

Μάσκα Χτυπάτε ένα ασπράδι αβγού μέχρι να σφίξει, προστίθετε χυμό λεμονιού και ανακατεύετε καλά, απλώνετε το στο πρόσωπο και αφήνετε να δράσει για δέκα λεπτά, μία φορά την εβδομάδα.

5.10.17 Κυδώνι

Από τους σπόρους του «χρυσού μήλου» μπορούμε να παρασκευάσουμε μια μαλακτική και καταπραυντική λοσιόν, η οποία βοηθά στη θεραπεία των ξηρών μαλλιών. Μουλιάζετε 50 γραμμάρια κουκούτσια σε ένα λίτρο κρύο νερό, για τρεις μέρες, κατόπιν φιλτράρετε και απλώνετε τη λοσιόν μετά το λούσιμο, κάνοντας μασάζ. Την αφήνετε να δράσει μερικά λεπτά και την ξεβγάζετε. Αυτή η θεραπεία πρέπει να εφαρμόζεται μία φορά την εβδομάδα, για δύο μήνες. Την ίδια λοσιόν μπορούμε επίσης να την χρησιμοποιούμε για τον καθαρισμό των ξηρών, ερεθισμένων δερμάτων, καθώς και ως κομπρέσα πάνω σε σκασμένα χείλη. Για να αποσυμφορήσετε τα βλέφαρα και να ξεκουράσετε τα μάτια, μπορείτε να τοποθετήσετε πάνω τους φέτες από φρέσκο κυδώνι.

5.10.18 Βαθιά ενυδατική μάσκα με αβοκάντο



Υλικά: ½ ώριμο ξεφλουδισμένο αβοκάντο, 2 κ.σ. ροδόνηρο, 1 κ.σ. μέλι 1 κ.σ. γάλα (πλήρες), 1-2 κ.σ. αλεύρι

Ρίχνετε στο μπλέντερ τα υλικά, εκτός από το αλεύρι, και χτυπάτε μέχρι να γίνουν πάστα. Προστίθετε όσο αλεύρι χρειάζεται, έτσι ώστε να μπορεί το μείγμα να δουλευτεί χωρίς να ρέει. Απλώνετε το μείγμα σε καθαρό πρόσωπο και στον λαιμό (όχι όμως γύρω από την περιοχή των ματιών). Αφήνετε για 20 λεπτά και μετά ξεβγάζετε με χλιαρό νερό. Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν τη μάσκα 3 φορές την εβδομάδα. Το αβοκάντο εφοδιάζει το δέρμα με ενυδατικά συστατικά. Το μέλι και το ροδόνηρο κάνουν το δέρμα μαλακό, ενώ το γάλα δίνει μοναδική λάμψη, λόγω των φυσικών υδροξέων που περιέχει. [\[60\]](#)

5.11 Προϊόντα αντιγήρανσης από φυσικά συστατικά που θα βρείτε εύκολα

- Ωμό κρόκο αυγού για ενυδάτωση

- Αγνό παρθένο ελαιόλαδο για ενυδάτωση
- Αγνό μέλι για απολύμανση και επούλωση
- Κρυσταλλικό αλάτι για απολέπιση
- Λεμόνι για λεύκανση (προσοχή στις ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες)
- Αβοκάντο για θρέψη
- Ακτινίδιο για θρέψη
- Ζάχαρη για απολέπιση

5.11.1 Μάσκα προσώπου έναν κρόκο αυγού, ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο και ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι. Αναμειγνύετε καλά όλα τα υλικά, προσέχοντας να λιώσει καλά το μέλι και εφαρμόζετε στο πρόσωπό σας για 20 λεπτά. Στη συνέχεια αφαιρείτε τη μάσκα με χλιαρό νερό.

5.11.2 Απολέπιση αναμειγνύετε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι με μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι και κάνετε ελαφρύ μασάζ στο δέρμα σας. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

5.11.3 Φωτεινή όψη στο δέρμα σας χρησιμοποιήστε χυμό από λεμόνι. Κόβετε ένα λεμόνι στα δύο και τρίβετε ελαφρά τις περιοχές που επιθυμείτε, θα μπορούσατε να συνδυάσετε το χυμό λεμονιού με λίγο πουρέ από αβοκάντο και να φτιάξετε μια καταπραϋντική μάσκα προσώπου με λευκαντικές ιδιότητες.

5.11.4 Καταπολεμήστε τη γήρανση απλά πολτοποιείτε με ένα πιρούνι ένα ακτινίδιο και απλώνετε το μείγμα στο πρόσωπό σας. Αφήνετε τη μάσκα για 20 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλένετε. Για ένα τέλειο πίνγκ προσώπου, αναμειγνύεται λίγο πουρέ από ακτινίδιο με λευκή ή μαύρη ζάχαρη και τρίβετε όλο το πρόσωπο ή και το σώμα. Στη συνέχεια ξεπλένετε καλά και στεγνώνετε.

5.11.5 Αναζωογονητική και αντιγηραντική μάσκα χεριών συνδυάζοντας πουρέ από ακτινίδιο με λίγο ελαιόλαδο. Εφαρμόζετε το μείγμα στα χέρια σας και αφήστε το για 20 λεπτά. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

5.11.6 Βαθειά ενυδάτωση απλώνετε μια μικρή ποσότητα αγνού ελαιόλαδου στο πρόσωπο και το λαιμό πριν τον ύπνο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε όλο το σώμα, αντικαθιστώντας τη λοσιόν σας. [\[61\]](#)

5.11.7 Φυσικές μάσκες ομορφιάς μία πλούσια σε βιταμίνες διατροφή είναι το παν για την καλή υγεία του οργανισμού μας. Ωστόσο, ένα ψυγείο γεμάτο με φρούτα και λαχανικά, συμβάλλει σημαντικά στο να αποκτήσουμε ένα απίστευτα καθαρό και απαλό δέρμα, αλλά και γερά μαλλιά.

5.11.8 Μάσκες με φυσικά υλικά. Αν σας περισσέψει λίγη από τη μάσκα που φτιάξατε, φυλάξτε τη στο ψυγείο το πολύ μέχρι δύο μέρες. Για την παρασκευή των λοσιόν θα χρειαστείτε οινόπνευμα, το οποίο μπορείτε να βρείτε στα σούπερ μάρκετ ή σε φαρμακεία. Για καλύτερα αποτελέσματα, συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό σας, για το ποσοστό αλκοόλ που θα πρέπει να περιέχει το οινόπνευμα.

Μπανάνα είναι το καλύτερο φάρμακο κατά του στρες. Χτυπάτε μια μικρή μπανάνα μαζί με δύο κουταλιές της σούπας μυζήθρα, μια κουταλιά κρέμα γάλακτος και έναν κρόκο αυγού. Αφήνετε τη μάσκα στο πρόσωπο για 30 λεπτά και ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

Μέλι βοηθά τα κύτταρα του δέρματος να απορροφούν το νερό, ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και συντελεί στην απομάκρυνση των τοξινών. Ανακατεύετε μια κουταλιά της σούπας μέλι, 100 ml αποσταγμένο νερό και 15 ml χυμό λεμονιού και φτιάχνετε μια λοσιόν που ταιριάζει σε κάθε

τύπο δέρματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθημερινά.

Αγγούρι χάρη στη θετική επίδραση που έχει στο pH του δέρματος, το αγγούρι είναι ιδανικό για θεραπείες κατά του κουρασμένου και αφυδατωμένου δέρματος.

Λιώνετε και περνάτε από σήτα μισό αγγούρι (χωρίς τη φλούδα), προστίθετε στο υγρό το χυμό μισού λεμονιού, 60 ml καρότου και 30 ml αμυγδαλέλαιο, και χρησιμοποιείτε το μείγμα καθημερινά αντί για ενυδατική λοσιόν.

Κρέμα γάλακτος περιποιείται και ανακουφίζει την ξηρή και αφυδατωμένη απ' τον ήλιο επιδερμίδα. Ανακατεύετε 50 ml κρέμα γάλακτος με ένα κουταλάκι του γλυκού αλεύρι και αφήνετε τη μάσκα στο πρόσωπο για 15-20 λεπτά.

Χαμομήλι τα αποξηραμένα λουλούδια του χαμομηλιού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ατμόλουτρο σε ξηρό δέρμα, ενώ το βάμμα του έχει ευεργετικές ιδιότητες και δρα αποτελεσματικά στις μικρές πληγές, τα τσιμπήματα των εντόμων και τα φλεγμονώδη εξανθήματα.

Βερίκοκο μία απ' τις μεγαλύτερες πηγές βιταμίνης A, το βερίκοκο χαρίζει λάμψη στο κουρασμένο και ταλαιπωρημένο δέρμα. Ανακατεύετε τη σάρκα του βερίκοκου με λίγο ελαιόλαδο και κρέμα γάλακτος και απλώνετε τη μάσκα στο δέρμα σας. Ξεπλένετε σε 20 λεπτά.

Μέντα εκτός από τις απολυμαντικές της ιδιότητες, η μέντα φρεσκάρει, τονώνει και καθαρίζει σε βάθος το δέρμα. Ανακατεύετε μια χούφτα φύλλα μέντας, ένα ασπράδι αυγού, μισό αγγούρι και ένα κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού. Αφήνετε τη μάσκα στο πρόσωπό σας για 10 λεπτά και έπειτα ξεπλένετε καλά.

Αμύγδαλο είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, έλαια, υδατάνθρακες και βιταμίνες. Ανακατεύετε δύο κουταλιές της σούπας αλεσμένο αμύγδαλο, 125 ml γάλα και 15 γρ. αμυγδαλέλαιο και νιώστε την αναζωογόνηση στο αφυδατωμένο δέρμα σας.

Μάραθο είναι άφθονο σε βήτα-καροτίνη και εξαφανίζει τα σημάδια κούρασης στην περιοχή των ματιών.

Λεβάντα ενισχύει την αναπαραγωγή των κυττάρων που βρίσκονται στο προστατευτικό στρώμα του δέρματος. Πάρτε ένα δοχείο από σκούρο γυαλί και προσθέστε μια χούφτα άνθη λεβάντας και οινόπνευμα με 50% περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Αφήνετε το για τέσσερις εβδομάδες και στη συνέχεια στύψτε τα άνθη και στραγγίστε το. Ανακατεύετε το εκχύλισμα με μια κουταλιά της σούπας μέλι, 300 ml νερό και τρεις σταγόνες έλαιο λεβάντας.

Γαρίφαλο αν θέλετε να καθαρίσετε και να λειάνετε το λιπαρό δέρμα δοκιμάστε κομπρέσες από γαρίφαλο. Θα χρειαστείτε δύο χούφτες πέταλα γαρίφαλων και 250 ml αποσταγμένο νερό.

Βρώμη μάσκα προσώπου, ανακατεύετε τέσσερις κουταλιές της σούπας βρώμη με λίγο γάλα και μισό κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού. Χτυπάτε το μείγμα μέχρι να αποκτήσει μορφή κρέμας και απλώστε τη στο πρόσωπό σας για 25 λεπτά.

Καλεντούλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή μιας λοσιόν, η οποία τονώνει το δέρμα και παράλληλα εμποδίζει την πρόκληση διαφόρων φλεγμονών και ερεθισμών του. Για να φτιάξετε τη λοσιόν, βάλτε δύο κουταλιές της σούπας άνθη καλέντουλας σε 125 ml καυτό νερό, τα αφήνετε να μουσκεψουν για 10 λεπτά, στραγγίζετε το μείγμα και προσθέστε 5 ml μηλόξιδο.

Σταφύλι αν θέλετε ένα φρέσκο και υγιές βλέμμα, φτιάξτε μια μάσκα προσώπου από σταφύλι, μιας και τα οξέα που περιέχονται σ' αυτό, έχουν στυπτικό αποτέλεσμα στους πόρους του δέρματος, βελτιώνοντας παράλληλα τη χροιά του προσώπου σας. Ανακατεύετε πέντε κουταλιές της σούπας χυμό σταφυλιού μαζί με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και δύο κουταλάκια ανθόγαλα ή κρέμα γάλακτος. Απλώνετε τη μάσκα στο πρόσωπό σας για 15 λεπτά και ξεπλένετε καλά με χλιαρό νερό.

Φράουλα πλούσια σε βιταμίνη C και οξέα, η μάσκα από φράουλα φρεσκάρει το δέρμα.

Ανακατεύετε τη με λίγο βούτυρο και αποκτάτε μία εκπληκτική ενυδατική κρέμα ή χρησιμοποιήστε τη λιωμένη αντί για οδοντόκρεμα και θα έχετε στη στιγμή ένα αποτελεσματικό λευκαντικό για το σμάλτο των δοντιών. [\[62\]](#)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Δημιουργήστε τα δικά σας προϊόντα αντιγήρανσης από φυσικά συστατικά που θα βρείτε στην κουζίνα σας και προσφέρετε στην επιδερμίδα σας μοναδική φροντίδα και περιποίηση. Παρόλο που τα περισσότερα αντιγηραντικά προϊόντα του εμπορίου υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα, πολλά από αυτά περιέχουν συστατικά που θεωρούνται επιβλαβή. Από την άλλη, οι εταιρίες βιολογικών και φυτικών καλλυντικών δεν χρησιμοποιούν αυτά τα συστατικά, αλλά δεν μπορούν να αποφύγουν τη χρήση των συντηρητικών, εφόσον πρέπει να δώσουν στα προϊόντα τους διάρκεια ζωής και εκτός ψυγείου.

Τα φυσικά αντιγηραντικά προϊόντα έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα και η εφαρμογή τους μπορεί να γίνεται σε καθημερινή βάση και ανάλογα με τις ανάγκες της επιδερμίδας σας. Με τις διάφορες συνταγές από φυσικά υλικά για φροντίδα του ώριμου δέρματος και όχι μόνο απαλλαγείτε από τα περιττά έξοδα, εύκολα και το σημαντικότερο έχοντας το επιθυμητό αποτέλεσμα για το δέρμα σας ...

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2699193/pdf/umj7802-084.pdf>
(Άρθρο “What is beauty” Τι είναι ομορφιά. Από το Royal Victoria Hospital J.Rory Corbett, Wednesday 1st october 2008) (30 Νοεμβρίου)
- Λεονταρίδου, Ι. (2010). *Μεθόδοι αποτρίχωσης Ι*. Θεσσαλονίκη. ΑΤΕΙΘ. University studio press (26 Σεπτεμβρίου)
- Gerson, J. (1997). *Στοιχεία δερματολογίας*. (Σ. Δημοπούλου, μετάφραση.). [χ.τ.]: Εκδόσεις Κ "ΙΩΝ". Το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 1992 (17 Οκτωβρίου)
- Πρωτοπαπά, Ε. ([χ.χ.]). Θεώρηση της γήρανσης από την άποψη της αισθητικής. *1ο Βορειοελλαδικό συνέδριο αισθητικής και διαίτολογίας*, Θεσσαλονίκη, 23-24 Μαΐου 1998. [χ.τ.], 1ο, εισηγητές. (21 Οκτωβρίου)
- Smith, J 2005 Journal of the dermatology N.Y U.S.A Jeffrey, D. Bernhard. (4 Οκτωβρίου)
- Περιοδικό beauty forum. Διεθνές επαγγελματικό περιοδικό τεύχος (17 Ιούλιος-Οκτώβριος-2012) Αθήνα. Εκδότης beauty Greece Τσιριμोकου Δρ. Michaela Axt-Gaderman, Jurgen Singer. (20 Νοεμβρίου)
- Γραμματικόπουλος, Γ. (2004). *Συνέδριο Φωτογήρανση-Φωτοπροστασία*. Θεσσαλονίκη. ΑΤΕΙΘ. (17 Οκτωβρίου)
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151377/>
(Άρθρο: Trendw in aging and skin care) (25 Νοεμβρίου)
- Alert, S 1994 National institute on aging N.Y U.S.A dennis.D. Taub (11 Νοεμβρίου)
- Gerson, J. Στοιχεία κοσμητολογίας Εκδόσεις ΙΩΝ 1996 ,πρωτότυπο 1992
Gerson, J. (1994). *Αισθητική 2*. (Χ. Καρασταμάτη, μετάφραση.). [χ.τ.]: Εκδόσεις "ΙΩΝ". Το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 1992 (20 Οκτωβρίου)
- Βιβλίο Μυστικά ομορφιάς 60 +1 συνταγές φυσικών καλλυντικών, Κώστας Αλτάνης. Εκδόσεις Ψυχάλου 2004 Αθήνα. (15 Νοεμβρίου)
- Μπαζαίου Κ. 100 βότανα 2000 θεραπείες. Εκδόσεις Μπαζαίος. 1982 Περιστερί. (2 Νοεμβρίου)
- Κοσμετολογία. Καμμένου-Παπαγεωργίου. Ε, Κοτονιάς. Γ, Σκανδάλη Α, ΤΕΕ Ειδικότητα Ασθητικής Τέχνης, 2007 Οργανισμός Εκδόσεων διδακτικών βιβλίων. Αθήνα (18 Οκτωβρίου)
- Περιοδικό Esthete Hellas τεύχος 20 Ιουλίου-Αυγустος-Σεπτεμβριος 2010. Εκδόσεις Κολοκούρας, Λ Πρωτοπαπάς, Κ. Αθήνα 2010. (23 Σεπτεμβρίου)
- <http://aesthetics-soo.blogspot.com/2010/05/homemade.html>
Αναγνώστη, Λ. Αισθητικός & Κοσμητολόγος ΑΤΕΙ Αθήνας (24 Οκτωβρίου)
- http://www.aisthitektiki-simera.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=163:fysika-biologika-kallyntika (28 Νοεμβρίου)
- www.youtube.com/watch?v=bVBak0d_8hE (11 Οκτωβρίου)
- http://aesthetics-soo.blogspot.com/2010/03/blog-post_3597.html (9 Νοεμβρίου)
- <http://omorfamystika.gr> (7 Νοεμβρίου)
- Το βιβλίο της ομορφιάς με φυσικά καλλυντικά κρέμες, λοσιόν, λάδια, σαμπουάν, βαφές, κολώνιες, αρώματα φτιαγμένα από σας, Με λουλούδια, βότανα, καρπούς και φρούτα, Α, Guyton. Εκδόσεις Θυμάρι 1984, 1989 Αθήνα. (6 Οκτωβρίου)
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articlew/PMC2313231/pdf/brmedj07492-0007.pdf (23

Νοεμβρίου)

□ Περιοδικό les nouvelles esthétiques spa, Τεύχος Ιούλιος- Άυγουστος 2009 Εκδόσεις K Group, Νέα Ιωνία. Διεθνής Έκδοσης Michaelle de l'atire-Pierantoni, Paris France. (29 Οκτωβρίου)

□ http://woman-meetingpoint.blogspot.com/2012/06/blog-post_28.html#ixzz2CfOs7UJN (26 Οκτωβρίου)

□ Δερβίσογλου, Κ. (2003). *Αισθητική προσώπου 2*. Θεσσαλονίκη. Α.ΤΕΙΘ. (21 Σεπτεμβρίου)

□ Δερβίσογλου, Κ. (2002). *Αισθητική προσώπου 3*. Θεσσαλονίκη. Α.ΤΕΙΘ. (27 Σεπτεμβρίου)

□ Beautyblog.gr (11 Νοεμβρίου)

□ <http://www.antigiransi.com/treatments10.html> (3 Νοεμβρίου)

□ <http://www.antigiransi.com/treatment6.html> (3 Νοεμβρίου)