

μ

μ

μ μ : - μ

: μ μ



:

:

.....	4
1: μ μ 	5
1.1 μ 	5
1.2 	6
1.3 	6
2: μ 	8
2.1 μ 	8
2.2 μ 	8
2.3 	9
2.4 	10
2.5 	11
2.6 μ 	12
2.7 	13
3: 	15
3.1 	15
3.2 	16
3.2.1 	16
3.2.2 	17
4: μ 	26
4.1 	27
4.1.1 	27
4.1.2 	28
4.1.3 	29
4.1.4 	30
4.1.5 μ 	31
4.2 μ 	32
4.3 μ 	33
4.4 μ 	34
4.4.1 	34
4.4.2 μ μ 	36
4.4.3 	38
4.4.4 μ 	39
4.4.5 	42
4.4.6 	43
4.4.7 μ 	46

4.4.8		50
4.4.9	μ	51
4.4.10		53
4.4.11		54
4.4.12		56
.....			60
.....			61

μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ

(2,3)

1.1 μ

μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ

μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ

(2,3,4)

1.2

μ μ μ μ .
, μ μ .
 μ μ μ μ μ μ
 μ . μ μ μ
 μ μ μ .
:

1)

μ μ μ
, μ . , μ μ
 μ .

2)

μ
.

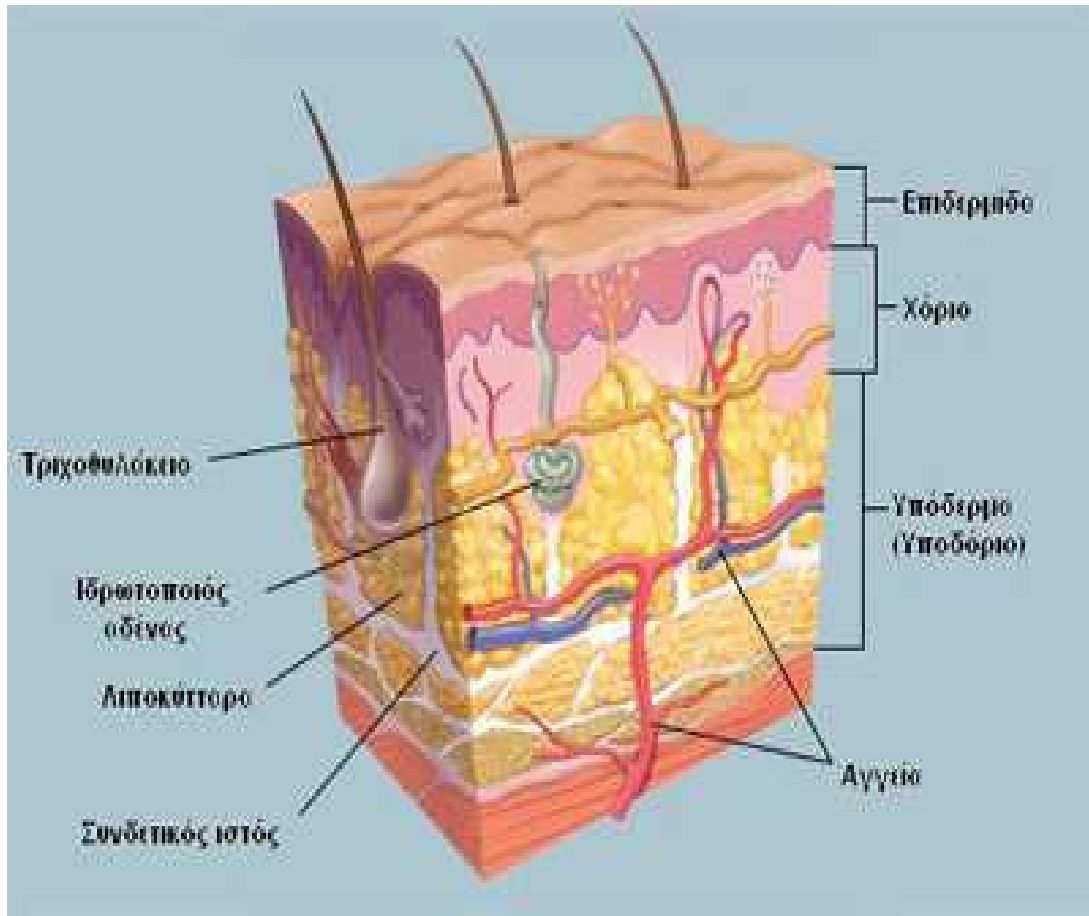
(2,3,4)

1.3

μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ (μ , μ ,
) μ .
 μ , μ μ μ μ
 μ , μ μ .
 μ μ μ .
 μ μ μ .
:
• μ
• μ
•

μ μ

(2,3,4)



μ μ

2.1 μ

 μ , μ μ
 ,
 μ
 , μ μ
 μ μ

μ .

(5)

2.2 μ

 μ , μ μ .
 μ ,
 μ .
 μ μ μ
 μ μ μ
 μ μ μ
 , μ μ μ
 μ μ μ
 μ , μ μ μ
 μ . μ μ μ
 μ μ μ μ
 , μ μ μ μ
 . μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ

(6)

2.4

:

1)

(μ)
 μ , μ
 μ μ . μ
 μ μ . μ μ
 μ μ . μ μ μ .
 μ μ μ . μ μ μ μ μ μ μ
 μ . μ .

2)

()
 μ μ .
 μ , μ
 μ μ .
 μ μ μ μ .
 μ μ .
 μ μ μ . μ

3)

()
 μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ .
 μ μ μ μ .

(2,5,6)

μ . μ μ μ . μ μ . μ μ .
 μ μ μ . μ μ μ μ . μ μ .
 μ μ μ μ . μ μ μ . μ μ μ μ .
 μ μ μ . μ μ μ μ . μ μ μ .
 μ μ μ μ . μ μ μ μ . μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ .

(2,5)

2.6

μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ .

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ

μ μ μ μ
 μ μ μ μ
 μ μ μ μ

(2,5)

3.1

- μ μ μ μ μ μ
 1) μ μ μ μ μ
 2) μ μ μ μ μ

(5,6)

• μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ

(2,5)

• μ

μ μ . μ μ
μ μ , μ , μ
, μ . μ
μ μ .
μ μ .
, 80%
. μ μ μ .
μ μ μ . μ μ
μ μ , μ μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ μ μ .
μ .

(2,5)

3.2

μ . μ
μ , μ
,
.

3.2.1

• ,
μ .

, μ μ

•

μ μ μ
μ

μ

(5)

•

μ

μ

, μ

,

μ

μ

μ

μ

μ

:

μ

μ

μ

(

μ

)

,

μ

μ

,

.

(5,6)

3.2.2

•

μ

μ

μ

,

μ

μμ

μ

.

,

μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

.

μ , μ
, μ
μ μ .

(2,5)

•

μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ

(5)

•

μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ

(5,8)

•

μ μμ
μ .

μ , μ μ
 μ μ μ , μ μ μ
 μ .
 μ μ μ μ μ
 μ , μ μ , μ
 μ μ .
 μ μ μ .
 μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ .

(5)

•

μ μ μ .
 μ μ μ .
 μ μ μ μ .
 μ μ μ μ .
 μ μ μ μ .
 μ μ μ μ .
 μ μ μ μ .

(2,8)

•

μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .

, μ μ μ ,
 μ , μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ C(
), μ
 . μ
 12-15% μ μ
 , μ
 (μ
 , μ) , μ
 , μ μ μ μ .) ,
 μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
 :

- 1) (, μ μ)
- 2) (,)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6) ()



(2,5,7)

•

μ

μ , μ , μ

μ . μ , μ , μ

μ . μ μ μ μ μ μ μ

μ μ . μ μ μ μ μ μ μ

μ μ μ . μ μ μ μ μ μ μ

(5)

•

μ μ μ .

μ μ μ .

(5)

μ

(6)

4.1.2

μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ μ μ μ
 :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

(6)

_____ μ
 (μ μ μ μ μ μ μ μ)

(6)

4.1.3

μ μ
 μ .
 μ .
 μ μ
 μ . μ
 μ , C μ E.

 μ
 μ μ .
 μ :

$\mu\mu$
 μ
 μ
 μ μ μ
 (6)

 μ
 μ μ .
 μ : μ .

(6)

_____ μ C

μ μ C. :
 μ

(6)

_____ μ

μ
 μ
 μ :

μ -

(6)

4.1.4

μ , μ
 μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .
-3 - -9
-6 - -9

canola

- , μ -3 -6
 μ , μ
 .

(6)

4.1.5 μ

μ
 ,
 , μ
 , μ μ μ μ μ . , μ

(6)

4.2 μ

μ , μ $\mu\mu$
 μ , μ
 μ :
 • μ μ
 • μ μ
 • μ μ μ
 • μ μ
 • μ μ μ
 • μ μ μ
 • μ μ μ
 • μ μ
 μ , μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ .
 μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ .
 μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ , μ , μ .
 μ , μ , μ , μ .

(5,8)

μ

μ .

(2)

4.4

μ

, μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

:

•

•

μ

μ

•

μ

•

•

μ

•

μ

•

•

•

•

4.4.1

μ

μ

μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

:

•

μ

μ

•

μ

μ

•

,

μ

•

μ

μ

•

μ

μ

•

μ

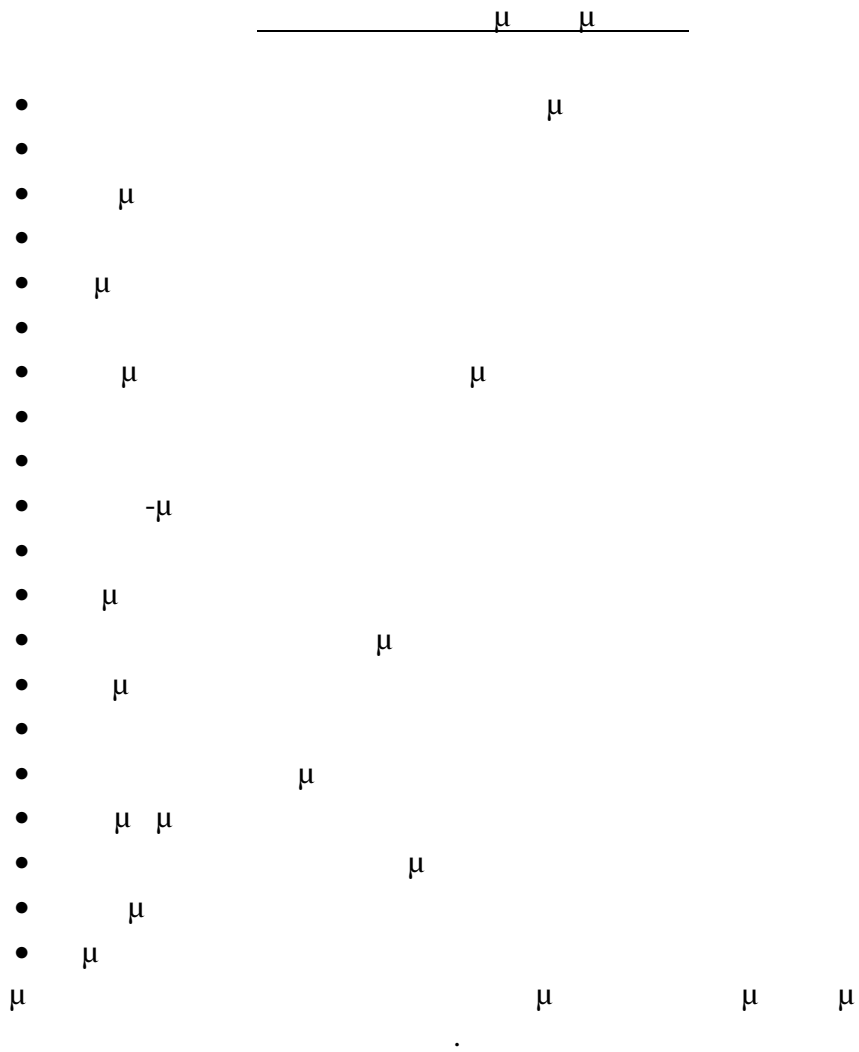
•

μ

•
 • μ μ
 • μ μ
 • μ μ
 • μ μ
 • μ μ

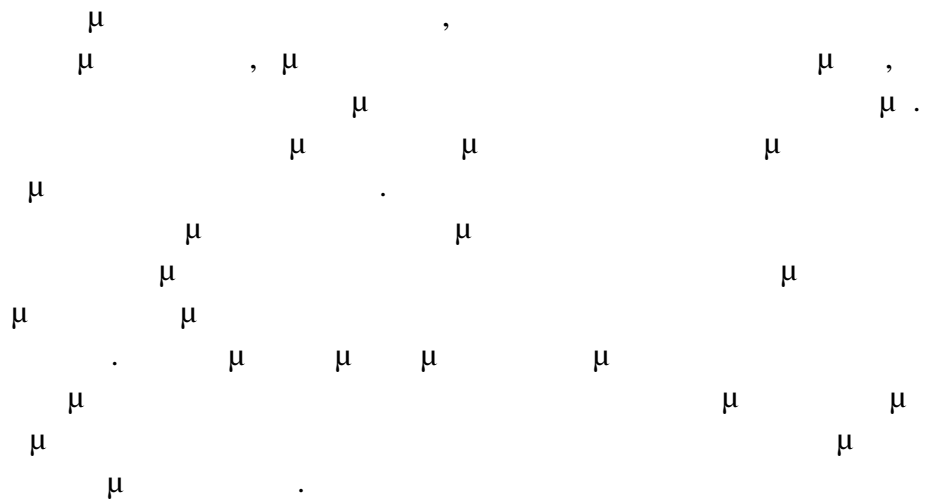


(2,5,6,8)



(5,8)

4.4.2 μ μ



μ μ μ μ μ
μ μ μ .
μ μ μ μ μ
μ μ μ .
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ ,
μ μ μ μ .
μ μ μ μ , ,
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ
μ μ .

(2,5,8)



μ μ

μμ μ μ μ

μ

- μ
-
-

(2,8)

4.4.4 μ

μ μ μ
μ μ μ
, μ ,
μ μ μ
, μ , μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ

- :
1. μ
 2. μ
 3. μ μ
 4. μ

- Cusparia trifoliata
- Cedrus atlantica
- Cedrus deodara
- Santalus album

μ

- Cupressus septervirens
- Cusparia trifoliata
- Valeriana wallichii
- Juniperus Mexicana
- Juniperus virginiana
- Melaleuca alternifolia

μ

μ

(μ

μ

)

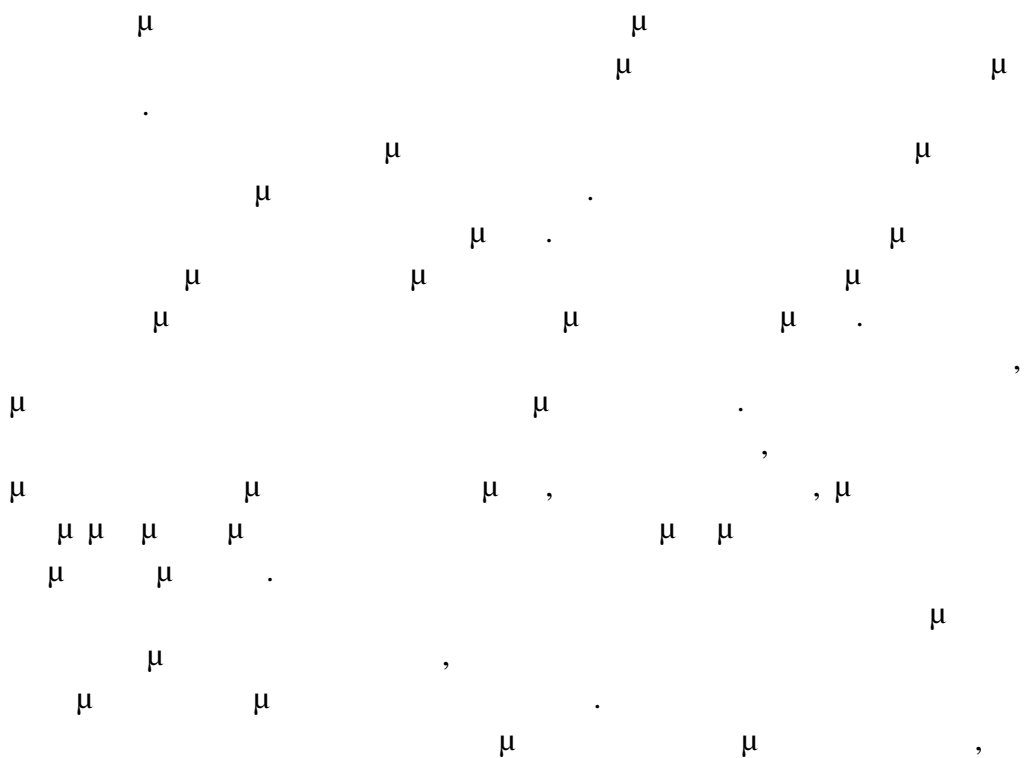
- Juniperus Mexicana
- Helichrysum italicum
- Melaleuca cajuputi
- Melaleuca quinquenervia

μ

- Citrus limon
- Cedrus atlantica
- Cedrus deodara
- Salvia officinalis
- Cupressus arizonica
- Geranium macrorrhizum

μ

μ



μ μ . μ
μ μ . μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ . μ
μ μ μ μ μ
μ , , , μ ,
μ , , . μ μ
_____ μ μ

Η :

- μ μ
-
- μ
- μ
- μ μ
-
-
-

(8)



4.4.5

μ μ μ μ .
 μ μ μ , μ ,
 μ μ μ .
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ
 , μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 6-7 , μ μ .
 μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .
 10-20 .

μ

•
 •
 • μ
 •
 •
 • μ
 •
 • μ
 •
 • Reynaud
 • μ
 •
 • μ
 •

(8)

• μ μ

•

μ

•

•

μ

μ

μ

μμ

μ

.

μ

μ

μ

,

μ

.

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

:

•

μ

•

•

μ

•

•

(5,8)

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

.

μ

μ

35

43C.

μ

μ

μ

μ

,

μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

,

μ

μ

,

μ

μ

μ

μ

μ

μ

.

_____ μ _____

- μ
- μ
- μ
- μ
- μ
- μ
- μ
- μ
- μ
- μ

(8)



Jacuzzi

Jacuzzi μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
Jacuzzi μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ

_____ μ Jacuzzi _____

- μ μ

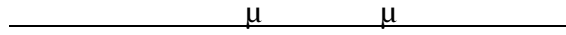
μ , μ A, C, B₁₂, E, D, μ ,
 μ .
 μ μ μ μ ,
 μ μ μ μ μ ,
 μ .
 μ : μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ . μ μ
40 μ μ μ 30-
 μ μ μ . μ 8-10
 μ .
 μ μ μ , μ μ μ
 μ μ .

-
-
-
-
-
-
-

(8,9)

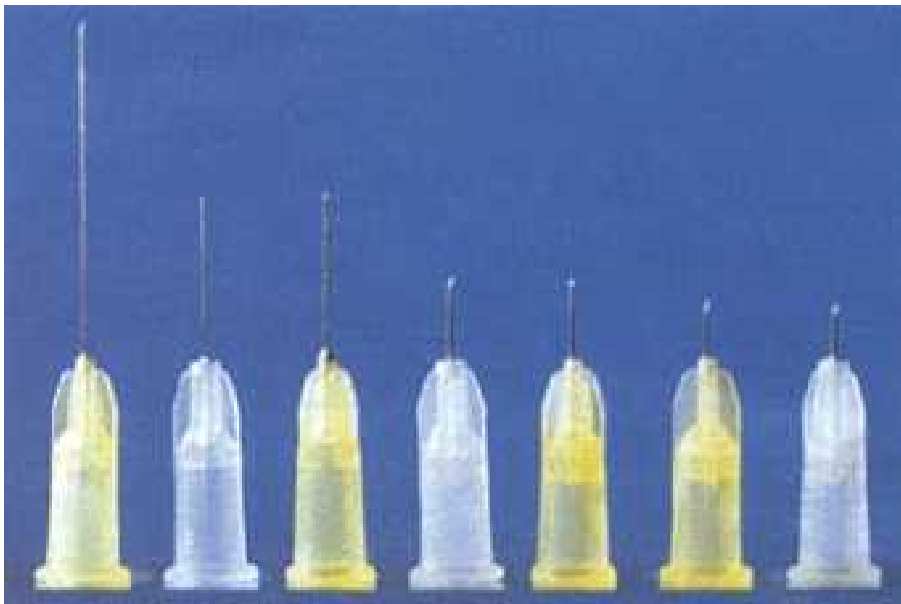
4.4.9 μ
 μ μ μ μ
 μ 20.000 Hz .
 μ 1 z 3 z.
 μ , 1 z
 μ 8 . , 3 z
 μ 2 .

μ μ ,
15 μ 2-3
μ .



-
-
- μ μ
- μ
- μ μ μ
- μ

(5,8)



μ

4.4.11

μ μ μ μ
μ .
μ
μ μ μ
μ μ

-
- μ
- μ
-

(2,5,8)



4.4.12

μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ



. : .

- μ
- μ , μ μ μ
- μ μ
- μ μ
- μ
- μ

(8,10)



-
- 1.
 2. (Stop alla cellulite)
Silvia Migliaccio
2009
 3. ()
University Studio Press / 2010
 4. μ (μ -)
μ)
2003
 5. , μ
μ μ
2007
 6. Murad
Dr Howard Murad
Vita
2006
 7. Medlabnews.gr
: , . μ μ μ
μ : M.D
 8. / (μ μ)
 9. μ
2006

10.

: /
μ μ
μ μ

2001