

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

**Η ΧΡΗΣΗ ΕΥΓΕΝΩΝ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΕΛΑΙΩΝ
ΧΥΜΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΣΕ ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Των σπουδαστριών
ΜΑΥΡΟΜΑΘΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΣ
ΜΑΥΡΟΜΑΘΗ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Καθηγητής:
Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

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

***Η ΧΡΗΣΗ ΕΥΓΕΝΩΝ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΕΛΑΙΩΝ
ΧΥΜΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΣΕ ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ***

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Των σπουδαστριών
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΣ
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Καθηγητής:
Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

**Η ΧΡΗΣΗ ΕΥΓΕΝΩΝ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΕΛΑΙΩΝ,
ΧΥΜΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΕ
ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ.**

Στη μητέρα μας,

για την υπομονή και
την υποστήριξή της.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

- Εισαγωγή 10
- Εισαγωγή σε βασικές έννοιες..... 11

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1..... 14

Α' ΥΛΕΣ

1.1	Φυτικά λίπη και έλαια	14
1.1.1	Ελαιόλαδο.....	16
1.1.2	Αμυγδαλέλαιο	17
1.1.3	Σιτέλαιο	19
1.1.4	Λάδι Avocado.....	20
1.1.5	Λάδι Jojoba.....	21
1.1.6	Sheabutter	22
1.1.7	Βούτυρο κακάο	23
1.1.8	Καροτέλαιο.....	24
1.1.9	Σησαμέλαιο	25
1.1.10	Argan Oil.....	26
1.2	Χυμοί λαχανικών και φρούτων	28
1.2.1	Χυμός αγγουριού	28
1.2.2	Χυμός τομάτας	29
1.2.3	Χυμός καρότου.....	30
1.2.4	Γκρέιπ φρούτ	31
1.2.5	Μήλο.....	32
1.2.6	Σταφύλι	33
1.2.7	Ακτινίδιο	34
1.2.8	Σπανάκι.....	35
1.2.9	Αχλάδι.....	36
1.3	Δραστικές ουσίες.....	37
1.3.1	Αλλαντοίνη	37
1.3.2	Bisabolol	37
1.3.3	Ρετινόλη.....	37
1.3.4	Πανθενόλη	37
1.3.5	Αλόη.....	38
1.3.6	Κολλαγόνο	38

1.3.7 Ελαστίνη	38
1.3.8 Εκχύλισμα χαμομηλιού.....	39
1.3.9 Μαστίχα Χίου	39

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2..... 40

ΣΥΝΤΑΓΕΣ..... 40

1001 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα, ψυχρή κρέμα με ελαιόλαδο 41

1002 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα, ψυχρή κρέμα με
αμυγδαλέλαιο 41

1003 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα, ψυχρή κρέμα με λάδι
avocado 41

1004 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα, ψυχρή κρέμα με
καροτέλαιο 41

1005 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα, ψυχρή κρέμα με
καροτέλαιο 42

1006 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα, ψυχρή κρέμα με jojoba oil 42

1007 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα, ψυχρή κρέμα με
σησαμέλαιο 42

2001 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα για ξηρά δέρματα με
ελαιόλαδο 43

2002 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα για ξηρά δέρματα με λάδι
avocado 43

2003 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα για ξηρά δέρματα με
αμυγδαλέλαιο 43

2004 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα για ξηρά δέρματα με
σησαμέλαιο 43

2005 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα για ξηρά δέρματα με σιτέλαιο	43
2006 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα για ξηρά δέρματα με καροτέλαιο	44
2007 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα για ξηρά δέρματα με λάδι jojoba.....	44
3001 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με ελαιόλαδο.....	44
3002 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με λάδι avocado.....	44
3003 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με αμυγδαλέλαιο	44
3004 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με λάδι jojoba.....	45
3005 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με σιτέλαιο	45
3006 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με καροτέλαιο	45
3007 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με σησαμέλαιο	45
3008 ΧΕ 2008 Θρεπτική κρέμα με σησαμέλαιο	46
4001 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα προσώπου(μάσκα προσώπου) με ελαιόλαδο, σιτέλαιο και αμυγδαλέλαιο	46
4002 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα προσώπου(μάσκα προσώπου) με ελαιόλαδο και σιτέλαιο	47
4003 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα προσώπου(μάσκα προσώπου) με ελαιόλαδο και αμυγδαλέλαιο.....	48
4004 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα προσώπου(μάσκα προσώπου) με ελαιόλαδο και λάδι avocado	48
4005 ΕΕ 2008 Θρεπτική κρέμα προσώπου(μάσκα προσώπου) με ελαιόλαδο και λάδι jojoba	48

4006 EE 2008 Θρεπτική κρέμα προσώπου(μάσκα προσώπου) με ελαιόλαδο και σησαμέλαιο	48
4007 EE 2008 Θρεπτική κρέμα προσώπου(μάσκα προσώπου) με ελαιόλαδο και καροτέλαιο	48
5001 EE 2008 Θρεπτική κρέμα (μάσκα) με ελαιόλαδο	49
5002 EE 2008 Θρεπτική κρέμα (μάσκα) με λάδι avocado	49
5003 EE 2008 Θρεπτική κρέμα (μάσκα) με λάδι avocado και αμυγδαλέλαιο	49
5004 EE 2008 Θρεπτική κρέμα (μάσκα) με σιτέλαιο και καροτέλαιο ...	50
5005 EE 2008 Θρεπτική κρέμα (μάσκα) με λάδι jojoba και καροτέλαιο	50
5006 EE 2008 Θρεπτική κρέμα (μάσκα) με λάδι jojoba και avocado	50
5007 EE 2008 Θρεπτική κρέμα (μάσκα) με ελαιόλαδο και λάδι avocado	50

Πρόσθετες ασκήσεις :

1. Άσκηση 2,026 Κρέμα νυκτός για ώριμα και ταλαιπωρημένα δέρματα.....	51
2. Άσκηση 30(32) Κρέμα περιποίησης σώματος	51
3. Άσκηση 33 (22) Κρέμα ημέρας πολυβιταμινούχα με ελαιόλαδο, σογιέλαιο και μαστίχα Χίου	51
4. Άσκηση 36 ^A Γαλάκτωμα καθαρισμού με ελαιόλαδο.....	51
5. Άσκηση 39 Κρέμα ενυδάτωσης για ευαίσθητα δέρματα με ελαιόλαδο	51
6. Άσκηση 58 Θρεπτική κρέμα μασάζ με χυμό ντομάτας	52

7. Άσκηση 58 ^A Θρεπτική κρέμα μασάζ με χυμό ντομάτας.....	52
8. Αντιηλιακή κρέμα ημέρας, ενυδατική- δροσιστική με ελαιόλαδο και καροτέλαιο	52
9. Κρέμα ενυδάτωσης για ευαίσθητα δέρματα με ελαιόλαδο	52
10. Κρέμα για τις άσχημες καιρικές συνθήκες	52
11. Κρέμα για την ενυδάτωση της επιδερμίδας με χυμούς λαχανικών	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	53
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	53
3.1 Συμπεράσματα- Χρησιμότητα λιπών και ελαίων, χυμών φρούτων και λαχανικών σε αντιγηραντικές μάσκες.....	53
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	55

➤ **Εισαγωγή**

Όπως είναι γνωστό, οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι, τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες, χρησιμοποιούσαν καθημερινά το μακιγιάζ και ιδιαίτερα την περιγραφή των ματιών τους. Τα χρώματα που χρησιμοποιούσαν ήταν εμπλουτισμένα με συστατικά για την προστασία της ευαίσθητης περιοχής των ματιών από την ηλιακή ακτινοβολία, την σκόνη και την άμμο της ερήμου.

Πληθώρα κοσμητικά καλλυντικά κατασκεύαζαν με προστατευτικές ή φαρμακευτικές ιδιότητες με συγκεκριμένη ημερομηνία λήξης, κάτι που αποδεικνύεται αφού βρέθηκε κρέμα 3000 ετών και πολλά άλλα βάζα καλλυντικών προϊόντων. Πάνω σε αυτά τα βάζα συνήθιζαν να αναγράφουν την ημερομηνία λήξης.

Στην Μέση Ανατολή χρησιμοποιούσαν ανθρακικό μόλυβδο για τον καλλωπισμό τους, ασπρίζοντας το δέρμα και χαρίζοντάς το λάμψη, αλλά και για να κρύψουν τα σημάδια της προχωρημένης ηλικίας, παρόλο που ο μόλυβδος αυτός ήταν καταστρεπτικός για το δέρμα. Απαραίτητη επίσης ήταν και η χρήση καλλυντικών προϊόντων για την καθημερινή τους περιποίηση και για τον καλλωπισμό τους.

Παρομοίως στην Αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν τον ανθρακικό μόλυβδο αφού ήταν πολύ σημαντικό για αυτούς να προβάλλουν το φυσικό τους κάλλος, αφού η Αφροδίτη, η θεά του έρωτα και της ομορφιάς ήταν το πρότυπο του κάλλου τους.

Στο τέλος του 19^{ου} αιώνα και στις αρχές του 21^{ου} αιώνα έχουμε την εμφάνιση των πρώτων σαλονιών περιποίησης και καταστημάτων καλλυντικών. Τα προϊόντα εμπλουτίζονται με εκχυλίσματα λουλουδιών, φυτικών λιπών, ελαίων και χυμών φρούτων και λαχανικών.

Οι απαιτήσεις γίνονται όλο και μεγαλύτερες και έτσι η κοσμητολογία τα τελευταία χρόνια έχει σημειώσει μεγάλη πρόοδο, στην ικανοποίηση των αναγκών του αγοραστικού κοινού.

Πληθώρα προϊόντων κατακλύζουν τα ράφια καταστημάτων, όπου δίνουν την δυνατότητα καλύτερης αισθητικής περιποίησης του δέρματος.

➤ **Εισαγωγή σε βασικές έννοιες**

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο ίου σώματος με μέση επιφάνεια περίπου 2 m² και Βάρος περίπου 4 kg. Το δέρμα έχει δύο στιβάδες. Την επιδερμίδα, η οποία είναι η εξωτερική, επιθηλιακή στιβάδα και το χόριο ή κυρίως δέρμα το οποίο αποτελεί την εσωτερική στιβάδα, κάτω από το χόριο υπάρχει χαλαρός συνδετικός ιστός, το υπόδερμα ή υποδόριος ιστός, το οποίο περιέχει άφθονο λίπος. Το δέρμα επίσης έχει και τα εξαρτήματα του, τα οποία είναι οι αδένες (σμηγματογόνοι και ιδρωτοποιοί), οι τρίχες και τα νύχια.

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

1. Βασική ή μητρική στιβάδα
2. Μαλπιγιανή ή ακανθωτή στιβάδα
3. Κοκκώδης στιβάδα και
4. Κεράτινη στιβάδα

ΤΟ ΧΟΡΙΟ Η' ΚΥΡΙΩΣ ΔΕΡΜΑ

Το χόριο τρέφει και υποστηρίζει την επιδερμίδα. Στο χόριο υπάρχουν αυτόχθονα και ετερόχθονα κύτταρα. Τα περισσότερα από τα αυτόχθονα κύτταρα είναι οι ινοβλάστες, οι οποίοι συνθέτουν 3 ειδών ίνες, τις κολλαγόνους ίνες, τις ελαστικές ίνες και τέλος τις δικτυωτές ίνες. Οι βασικότερες ίνες είναι οι κολλαγόνοι ίνες οι οποίες εξασφαλίζουν τη δομική υποστήριξη του δέρματος. Υπάρχουν πολλοί υπότυποι κολλαγόνων ινών. Οι κολλαγόνοι ίνες είναι παχύτερες και τραχύτερες εις τα βαθύτερα στρώματα του χορίου (δικτυωτό στρώμα) σε σχέση με τα πιο επιφανειακά στρώματα (θηλώδες στρώμα) όπου οι κολλαγόνοι ίνες είναι λεπτότερες και πιο χαλαρές. Οι ελαστικές ίνες εξασφαλίζουν την ελαστικότητα του δέρματος, Τα ετερόχθονα κύτταρα του χορίου είναι τα μαστοκύτταρα, τα μακροφάγα και τα λεμφοκύτταρα.

ΥΠΟΔΕΡΜΑ

Μέσα στο υπόδερμα υπάρχουν νεύρα, ιδρωτοποιοί αδένες και αγγεία. Είναι το τρίτο και βαθύτερο στρώμα του δέρματος. Είναι συνεκτικός ιστός στον οποίο ανευρίσκονται σε μεγάλο βαθμό λιποκύτταρα, τα οποία είναι κύτταρα που αποθηκεύουν λίπος.

Λειτουργεί σαν μονωτικό έναντι της θερμότητας, ως λιποαποθήκη ενώ επίσης βοηθά στην απορρόφηση των κραδασμών.

ΓΗΡΑΝΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Καθώς μεγαλώνουμε, παρατηρούνται ορισμένες αλλαγές στο δέρμα, το μεγαλύτερο και το πιο ορατό όργανο του οργανισμού μας. Το δέρμα αφυδατώνεται, εμφανίζονται ρυτίδες, κηλίδες και επάρματα, ενώ τείνει να επουλώνεται πιο αργά.

Η γήρανση του δέρματος μπορεί να διαιρεθεί σε 2 σημαντικές κατηγορίες: την ενδογενή και την εξωγενή γήρανση ή φωτογήρανση. Η ενδογενής γήρανση ορίζεται ως η χρονολογική γήρανση του δέρματος, στην οποία δεν περιλαμβάνεται η γήρανση που προκαλείται από εξωτερικές μεταβλητές, όπως το φως του ήλιου ή οι χημικές ουσίες. Από κλινική άποψη το δέρμα γίνεται χαλαρό, πλαδαρό, λεπτό και με δυσχρωμίες.

Η εξωγενής γήρανση προκαλείται από τις επιδράσεις εξωτερικών παραγόντων στο δέρμα. Εδώ περιλαμβάνονται η υπεριώδης ακτινοβολία, οι χημικές ουσίες και το κάπνισμα. Από κλινική άποψη το δέρμα αποκτά εμφάνιση σκληρού πετσιού, με έντονες ρυτίδες, λεκέδες υπερμελάγχρωσης και κατά τόπους λευκά στίγματα.

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

Ο ρόλος των ελεύθερων ριζών είναι καθοριστικός στην εμφάνιση τόσο της ενδογενούς, όσο και της εξωγενούς γήρανσης. Συγκεκριμένα, οι ελεύθερες ρίζες δρουν "αποδιοργανώνοντας" τις πρωτεΐνες των κυττάρων, καταστρέφοντας το κολλαγόνο και τα υαλουρονικά οξέα, με αποτέλεσμα η επιδερμίδα να χάνει την ελαστικότητά της, να αλλοιώνεται το χρώμα της και να εμφανίζονται οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες.

Το δέρμα έχει αναπτύξει αρκετούς μηχανισμούς τόσο ενζυμικούς, όσο και μη ενζυμικούς για να αντιμετωπίσει τις καταστρεπτικές ελεύθερες ρίζες. Οι μη ενζυμικοί μηχανισμοί περιλαμβάνουν αρκετά αντιοξειδωτικά μέσα όπως η βιταμίνη C, η γλουταθειόνη, η βιταμίνη E, το α-λιποϊκό οξύ και η ουβικινόνη (συνένζυμο Q).

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Τα νέα καλλυντικά είναι εμπλουτισμένα με αντιοξειδωτικά συστατικά που καταπολεμούν τις τοξίνες και τις ελεύθερες ρίζες. Διάφορα καλλυντικά προϊόντα αντιγήρανσης περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες που είναι υπεύθυνες για την γήρανση του δέρματος. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται είναι η βιταμίνη C, η βιταμίνη A (ρετινόλη, ρετιναλδεύδη), η βιταμίνη E, τα υδροξυοξέα (ΑΗΑ) και τέλος τα βιοφλαβονοειδή, οι οποίες βρίσκονται σε σημαντικές ποσότητες στα φρούτα, στα λαχανικά αλλά και στους χυμούς τους.

ΜΑΣΚΕΣ

Η ιδέα για τη δημιουργία των масκών ξεκίνησε εδώ και χιλιετίες από τις κομπρέσες. Οι μάσκες συγκαταλέγονται στα πιο ενδιαφέροντα προϊόντα περιποίησης αφού έχουν το ιδιαίτερο πλεονέκτημα να προσφέρουν γρήγορα τις ευεργετικές τους ιδιότητες για το σκοπό για τον οποίο προορίζονται. Χάρη στην αυξημένη περιεκτικότητά τους σε δραστικά συστατικά χαρίζουν άμεση, εντατική φροντίδα και βαθιά περιποίηση.

Με τον όρο λοιπόν μάσκα, εννοούμε τα διάφορα σκευάσματα όπου τα συστατικά τους λαμβάνονται από την φύση και κατά την διάρκεια παραμονής τους στο δέρμα δεν αλλοιώνονται από την αρχική τους κατάσταση.

Μάσκες μπορούμε να βρούμε σε διάφορες μορφές, όπως σε μορφή πάστας όπου τοποθετούνται απευθείας στο πρόσωπο. Ρευστές μάσκες υπό μορφή βερνικιού όπου στεγνώνουν κατά την παραμονή τους στο πρόσωπο, μάσκες υπό μορφή σκόνης όπου χρησιμοποιούνται αφού πρώτα αναμειχθούν με απεσταγμένο νερό ή με θρεπτικά εκχυλίσματα τα οποία μετατρέπονται σε μορφή πάστας.

Τέλος, χυμοί φρούτων και λαχανικών κατέχουν μια πολύ σημαντική θέση στα συστατικά των масκών του προσώπου, και όχι μόνο, αφού είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες, ενυδατικούς και θρεπτικούς παράγοντες χωρίς να δημιουργήσουν διάφορους ερεθισμούς στο δέρμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Α ΥΛΕΣ

1.1 ΦΥΤΙΚΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

Τα λίπη και τα έλαια είναι ουσίες φυτικής ή ζωικής προελεύσεως, μη πτητικές, αδιάλυτες στο νερό και ελαιώδεις στην αφή. Αποτελούν μαζί με τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες, μια από τις τρεις κύριες κατηγορίες τροφών και είναι ευρέως διαδεδομένα στη φύση.

Τα έλαια είναι συνήθως υγρά σε κανονικές θερμοκρασίες ενώ τα λίπη είναι στερεά. Δεν μπορεί ωστόσο να γίνει χημική διάκριση μεταξύ τους. Η διαφορά είναι φυσική και μπορεί να αρθεί με μεταβολή του περιβάλλοντος. Έτσι, σε αρκετά χαμηλή θερμοκρασία όλα τα έλαια θα στερεοποιηθούν, ενώ ακόμη και σε μετρίως υψηλές θερμοκρασίες όλα τα λίπη θα υγροποιηθούν. Επιπλέον, ένα λίπος δεν είναι ποτέ τελείως στερεό, εκτός και αν βρίσκεται υπό εξαιρετικές συνθήκες. Τα λίπη έχουν οριστεί ως πλαστικά στερεά που αποτελούνται από ένα μίγμα κρυσταλλικών σωματιδίων και υγρού ελαίου.

Τα λίπη και τα έλαια είναι σώματα μη πτητικά, άχρωα ή χρωματισμένα με χρώμα που κυμαίνεται από το υποκίτρινο, μέσω του κόκκινου, έως το βαθύ πράσινο, λόγω της παρουσίας χρωστικών(π.χ. χλωροφύλλης). Τα περισσότερα, όταν είναι πρόσφατα και σε καθαρή κατάσταση, δεν έχουν ιδιαίτερη γεύση, εκτός της λιπαρής. Είναι ελαιώδη ή γλοιώδη στην αφή. Είναι ελαφρότερα από το νερό με ειδικό βάρος 0,90-0.97 στους 15°C. Τα λίπη και τα έλαια διακρίνονται σε ζωικά και φυτικά (ζωικά λίπη, ζωικά έλαια, φυτικά λίπη, φυτικά έλαια), ανάλογα με την πηγή προέλευσης.

Ας όμως, αναφερθούμε σε αυτά ειδικότερα...

Τα **φυτικά έλαια** τα παίρνουμε με συμπίεση φυτικών σπερμάτων ή με εκχύλιση ενός μείγματος που τα περιέχει και διακρίνονται σε ξεραινόμενα, ημιξεραινόμενα και μη ξεραινόμενα. Τα έλαια αυτά εξαερώνονται εύκολα, σε αντίθεση με τα ζωικά έλαια, και χρησιμοποιούνται στα φαγητά, στη φαρμακευτική, στην αρωματοποιία κτλ. Τέτοια έλαια είναι το λινέλαιο, το βαμβακέλαιο, το αραβοσιτέλαιο, το ελαιόλαδο κτλ.

Τα λίπη χαρακτηρίζονται ορισμένες φορές ως φυσικές αποθήκες ενέργειας, γιατί, σε ίσου βάρους ποσότητες λιπών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων, τα λίπη περιέχουν διπλάσια και επιπλέον ενέργεια.

Στα **φυτικά λίπη** ανήκουν ο κοκκόλιπος όπου είναι αυτοφυής στις τροπικές περιοχές και χρησιμοποιείται έμμεσα για την παρασκευή μαργαρίνης όπως και στην ζαχαροπλαστική. Το βούτυρο του κακάο όπου είναι και αυτό αυτοφυές στα τροπικά δάση της Ν. Αμερικής και χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική. Μεγάλες ποσότητες του χρησιμοποιούνται επίσης στην παρασκευή φαρμακευτικών προϊόντων για τα οποία είναι χρήσιμη η ιδιάζουσα κατά την τήξη συμπεριφορά του.

Ο ρόλος τους στην αισθητική:

Τα λίπη και τα έλαια όταν διασπώνται με νερό ή οξύ δίνουν λιπαρά οξέα και γλυκερίνη. Τα λιπαρά οξέα είναι μίγματα οξέων στεατικού, ελαϊκού και παλμιτικού. Κάτω από ορισμένη διαδικασία αποχωρίζεται το ελαϊκό οξύ, το οποίο χρησιμοποιείται πάρα πολύ στην κατασκευή καλλυντικών. Το στεατικό και το παλμιτικό οξύ που απομένουν στο μίγμα χρησιμοποιούνται στις κρέμες σα λιπαρά συστατικά. Ακόμη χρησιμοποιούνται ευρέως το καροτέλαιο, σιταρέλαιο και φυτρέλαιο στην κατασκευή καλλυντικών εξαιτίας της μεγάλης περιεκτικότητας τους σε βιταμίνες. Στα τριγλυεΐδια του κικινελαίου, το γνωστό ρετσινόλαδο, περιέχεται το κικινελαϊκό οξύ, που έχει μεγάλη εφαρμογή στα καλλυντικά φροντίδας μαλλιών.

Μια μεγάλη κατηγορία των ελαίων είναι τα αιθέρια, τα οποία είναι σώματα που προκαλούν ευχάριστο συναίσθημα στην όσφρηση. Είναι υγρά και προέρχονται από διάφορα μέρη των φυτών, είναι ασταθή, εξατμίζονται εύκολα όταν έλθουν σε επαφή με τον αέρα, και όταν εισπνευθούν μπαίνουν στο σώμα από το αναπνευστικό σύστημα. Αν αραιωθούν και εφαρμοστούν εξωτερικά, τα μόρια τους θα περάσουν το δέρμα. Χρησιμοποιούνται περισσότερο στην παρασκευή καλλυντικών κρεμών και στην αρωματοθεραπεία. Οι κυριότερες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τα αιθέρια έλαια να εισέλθουν στο σώμα, στην αρωματοθεραπεία, είναι η εισπνοή, το μασάζ και τα λουτρά.

1.1.1 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Ελαιόλαδο χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της Ελιάς με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.

Το ελαιόλαδο, εξαιτίας των θρεπτικών και βιολογικών του ιδιοτήτων αποτελεί ένα βασικό συστατικό στο διαιτολόγιο των κατοίκων ορισμένων περιοχών της γης από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Πολλοί ιστορικοί ήδη αναφέρονταν στις θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και στη χρησιμοποίησή του από τα αρχαία χρόνια.

Από πολύ παλαιά το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε σε τοπικές εφαρμογές κατά των παθήσεων του δέρματος με ικανοποιητικά αποτελέσματα. Φαίνεται ότι ο ρόλος του στην περίπτωση αυτή οφείλεται στη δράση της βιταμίνης E. Γνωστός επίσης είναι ο προστατευτικός ρόλος του ελαιόλαδου στο δέρμα από την ακτινοβολία και ο κατευναστικός ρόλος του στους πόνους από νύγματα διαφόρων εντόμων (Hurley 1919).

Ήδη από την εποχή του Ιπποκράτη το ελαιόλαδο φημιζόταν για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες, ιδιαίτερα δε στις δερματικές παθήσεις. Στην αρχαιότητα, άλλωστε, που δεν γινόταν χρήση σαπουνιού για την προσωπική υγιεινή, οι άνθρωποι άλειφαν τα μαλλιά και το σώμα τους με λάδι ελιάς για να τα καθαρίσουν, να τα αρωματίσουν και να τα κάνουν πιο απαλά. Επίσης, άλειφαν με αυτό κάποια από τα ρούχα τους για να τους χαρίσουν γυαλάδα.

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη Ε και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη (ειδικά το παρθένο ελαιόλαδο). Επιπλέον, περιέχει και άλλα σημαντικά δραστικά συστατικά, όπως υψηλά ποσοστά βιταμίνης Κ, αλλά και ιχνοστοιχεία, όπως νάτριο και κάλιο, που είναι ευεργετικά για το δέρμα, και σίδηρο, που κάνει πολύ καλό στα μαλλιά.

Η χλωροφύλλη που περιέχεται στο ελαιόλαδο, λόγω των αυξημένων αντιοξειδωτικών ουσιών που αυτό περιέχει, έχει μεγαλύτερη αντοχή και σταθερότητα στο φως συγκριτικά με άλλα είδη ελαίων. Το ελαιόλαδο λοιπόν, είναι από τα πιο ωφέλιμα, ίσως το σημαντικότερο από τα φυτικά έλαια, αφού χάρη στην αντιοξειδωτική δράση που έχουν οι πολυφαινόλες και η βιταμίνη Ε, προστατεύεται το δέρμα από πρόωρη γήρανση σε περιοχές όπως το “πόδι της χήνας”, δηλαδή οι πλαϊνές ακτινωτές ρυτίδες, αφού “καταπολεμώνται” οι καταστροφικές ελεύθερες ρίζες. Συμβάλει στην θρέψη της επιδερμίδας, στην τόνωσή της, ενυδατώνει σκασμένες περιοχές ή περιοχές με έντονη ξηρότητα. Ενδυναμώνει τις βλεφαρίδες αφού χρησιμοποιείται και σαν ντεμακιγιάζ σε συνδυασμό με άλλα λάδια, όπως λάδι αμυγδαλού, και καθαρίζει αποτελεσματικά. Χρησιμοποιείται σε μεγάλου εύρους καλλυντικώνσκευασμάτων περιποίησης.

1.1.2 ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ



Το αμύγδαλο υπήρξε σύμβολο υπόσχεσης για τους Εβραίους και της γυναικείας ομορφιάς για τους Κινέζους. Στην αρχαία ελληνική μυθολογία η αμυγδαλιά συμβολίζει την άνοιξη, την υπομονή και την ελπίδα. Η αμυγδαλιά είναι δέντρο που φύεται στη νοτιοδυτική Ασία και στη βόρεια Αφρική, αλλά η καλλιέργειά της σε όλες τις ζεστές περιοχές της Ευρώπης καθιστά δύσκολο τον προσδιορισμό της ακριβούς προέλευσής της και της αρχικής της εμφάνισης.

Το αμύγδαλο είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε, Κ και σε ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος. Επίσης σε παλμιτικό, ολεϊκό και λινολεϊκό οξύ, που τρέφουν και τονώνουν την επιδερμίδα.

Εκτός από βασικό συστατικό της διατροφής, το αμύγδαλο έχει και εξωτερική χρήση, με ποικίλες ευεργετικές ιδιότητες.

Το αμυγδαλέλαιο προέρχεται από την έκθλιψη των καρπών της αμυγδαλιάς και είναι ένα από τα πιο βασικά συστατικά της αρωματοθεραπείας, καθώς λειτουργεί ως φορέας διάλυσης των αιθέριων ελαίων αλλά και ως βασικό φυτικό λάδι για μασάζ. Είναι ένας εξαιρετικός ενυδατικός παράγοντας, διαθέτει αντιγηραντικές ιδιότητες ενώ προστατεύει ως ένα βαθμό και από την ακτινοβολία.

Χρησιμοποιείται σε προϊόντα καθαρισμού για το πρόσωπο, γιατί το αμυγδαλέλαιο θρέφει σε βάθος το δέρμα προστατεύοντάς το από την αφυδάτωση, κάθε είδους προϊόν περιποίησης σώματος που στοχεύει στις ξηρές ή αφυδατωμένες επιδερμίδες, στις βαφές μαλλιών, καθώς το αμυγδαλέλαιο προστατεύει την τρίχα. Σε αποτριχωτικές κρέμες, γιατί το αμυγδαλέλαιο λειτουργεί και ως καταπραϋντικό για τους ερεθισμούς της επιδερμίδας, αφροντούς αφρόλουτρα, λοσιόν/κρέμες/απολεπιστικά σώματος και σαπούνια.

Ειδικά το πικραμύγδαλο, εκτός από τις ενυδατικές του ιδιότητες ξεχωρίζει και για το τονωτικό του άρωμα. Τέλος σε προϊόντα χαλάρωσης για το σώμα, καθώς το αιθέριο έλαιο αμυγδάλου χαρίζει ευεξία, ηρεμεί και ξεκουράζει.

Στις ετικέτες των καλλυντικών το βρίσκουμε και ως *Prunus Dulcis* ή *Prunus Amygdalus*.

1.1.3 ΣΙΤΕΛΑΙΟ

Το έλαιο σιταριού περιέχει τα παρακάτω λιπαρά οξέα:

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ
Λινολεϊκό οξύ (ωμέγα- 6)	55%
Παλμιτικό οξύ	16%
Ολεϊκό οξύ	14%
Λινολεϊκό οξύ (ωμέγα- 3)	7%

Το σιτέλαιο παραλαμβάνεται από το σπέρμα του πυρήνα του σιταριού.

Τα φύτρα σίτου είναι ένα βαθύ πορτοκαλί έλαιο με μια ιδιαίτερη ισχυρή μυρωδιά. Είναι πλούσιο σε λεκιθίνη και ένζυμα, βιταμίνη Α, D και Ε η οποία είναι ένα φυσικό αντιοξειδωτικό, πηγή νιότης για το ώριμο δέρμα και ενεργεί ως φυσικό συντηρητικό έχοντας μια μακριά ζωή του προϊόντος στο ράφι. Το ίδιο το έλαιο είναι ένα παχύ και κολλώδες έλαιο, αλλά συνδυασμένο με άλλα έλαια, κάνει ένα πλούσιο έλαιο και είναι μια καλή προσθήκη στις κρέμες του προσώπου, τα λοσιόν.

Είναι μια φυσική πρωτεΐνη με πλούσιες προστατευτικές, θρεπτικές και ενυδατικές ιδιότητες. Όπως το δέρμα, έτσι και την τρίχα την τρέφει, την μαλακώνει βοηθώντας στη διατήρηση της υγρασίας χαρίζοντας όγκο.

Στις παρακάτω φωτογραφίες παρατηρούμε την μεγέθυνση του πυρήνα σιταριού 4x, 10x και 40x αντίστοιχα:



1.1.4 ΛΑΔΙ AVOCADO



Το αβοκάντο πρωτοεμφανίστηκε στο νότιο Μεξικό, ενώ καλλιεργούνταν ευρέως από τη Βραζιλία έως το Περού πολύ πριν την άφιξη των Ευρωπαίων στη Λατινική Αμερική. Σήμερα το αβοκάντο καλλιεργείται εμπορικά στις ΗΠΑ, στα τροπικά νησιά της Καραϊβικής, στην Αυστραλία, τη νότια Αφρική, το Ισραήλ, την Αίγυπτο, αλλά και στη νότια Ισπανία, τη Γαλλία και την Κρήτη.

Το 1/5 από ένα μεσαίου μεγέθους αβοκάντο που έχει 55 θερμίδες, αρκεί για να μας προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως φυτικές ίνες, κάλιο, που είναι πολύ σημαντικό για την υγεία των κυττάρων και της καρδιάς, βιταμίνη Ε, φυλλικό οξύ και λουτεΐνη (ανήκει στην οικογένεια των καροτενοειδών, τα οποία έχουν αποδεδειγμένη αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση). Επιπλέον, διευκολύνει το σώμα να απορροφήσει περισσότερα λιποδιασπώμενα συστατικά από τις τροφές, όπως Α και Β καροτίνη, λουτεΐνη κ.ά.

Το έλαιο του Αβοκάντο αποτελείται από τριγλυκερίδια των λιπαρών οξέων ελαϊκού, λινελαϊκού, παλμιτικού και παλμιτοελαϊκού και είναι ένα πλούσιο έλαιο που είναι καλό για το σαπούνι, τις κρέμες και τα λοσιόν. Καθώς επίσης είναι άριστο σ' όλους στους τύπους μαλλιών.

Αυτό συμβαίνει γιατί είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β, C και Ε, διαθέτει σημαντικές ενυδατικές και επουλωτικές ιδιότητες για το δέρμα. Το λάδι αβοκάντο, που προέρχεται από τη σάρκα του φρούτου, χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως φορέας διάλυσης των αιθέριων ελαίων, αλλά και ως βασικό φυτικό λάδι για μασάζ. Επίσης, όταν απλωθεί στην επιδερμίδα, λειτουργεί ως φίλτρο για την ηλιακή ακτινοβολία, είναι υποαλλεργικό και μοιάζει με τη λανολίνη, καθώς έχει και αυτό τη δυνατότητα να εισχωρεί βαθιά στο δέρμα, δρώντας ενυδατικά και μαλακτικά.

Είναι πολύ καλό για το ξηρό και ταλαιπωρημένο δέρμα και είναι γνωστό ότι βοηθά το έκζεμα και τη ψωρίαση ακόμα την απώλεια μαλλιού. Τέλος μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην παραγωγή του σαπουνιού μέχρι 30%.

1.1.5 ΛΑΔΙ JOJOBA

Το jojoba είναι ένα θαμνώδες φυτό, το μοναδικό είδος που ανήκει στην οικογένεια Simmondsiaceae. Το όνομά του έχει



αποδοθεί σε διάφορες προσωπικότητες, μεταξύ άλλων και στον Χερνάντο Κορτές, το μεγάλο εξερευνητή του πολιτισμού των Αζτέκων. Πιστεύεται ότι οι γηγενείς λαοί στις περιοχές της νοτιοδυτικής Βορείου Αμερικής χρησιμοποιούσαν τους καρπούς του jojoba επί

αιώνες στο φαγητό τους, το λάδι από τους καρπούς του ως καλλυντικό και στη φαρμακευτική ως επουλωτικό φάρμακο. Σήμερα καλλιεργείται ευρέως, εκτός από τις ΗΠΑ, στην Αργεντινή, στο Ισραήλ, στο Μεξικό και στο Περού.

Σήμερα λοιπόν, το λάδι jojoba έχει πλήθος εφαρμογών. Ως λιπαντικό στην παρασκευή φαρμάκων, ως μονωτικό υλικό για μπαταρίες και καλώδια, σε απορρυπαντικά, σε πλαστικά, ως βιοντίζελ κ.α. Το μεγαλύτερο μέρος όμως από την παραγωγή λαδιού jojoba παγκοσμίως καταλήγει στη βιομηχανία καλλυντικών, για την παρασκευή διαφόρων προϊόντων περιποίησης προσώπου και σώματος.

Στην κοσμητολογία το λάδι jojoba έχει πολλές και ευρείες εφαρμογές, με ευεργετικές ιδιότητες για το δέρμα. Η δομή του μοιάζει με το φυσικό σμήγμα του ανθρώπινου δέρματος και γι' αυτό μπορεί να εισχωρήσει στην επιδερμίδα ευκολότερα από κάθε άλλο έλαιο. Ως εξαιρετικά ενυδατικό, το λάδι jojoba είναι ιδανικό για τις ξηρές και ώριμες επιδερμίδες. Περιέχει μυριστικό οξύ, το οποίο διαθέτει σημαντική αντιφλεγμονώδη δράση, αλλά και βιταμίνη Ε, πρωτεΐνες και μέταλλα. Όταν χρησιμοποιείται στο μασάζ, έχει ενυδατική και μαλακτική δράση, ενώ συνιστάται η συνδυαστική χρήση του με κάποιο άλλο λάδι, μιας και το λάδι jojoba απορροφάται γρήγορα από το δέρμα και δεν διευκολύνει το «γλίστρημα» των χεριών. Σημαντικό είναι, επίσης, να αναφέρουμε ότι το λάδι jojoba συγκρατεί την υγρασία στους ιστούς, με αποτέλεσμα να διατηρείται το δέρμα ελαστικό και να επιβραδύνεται η διαδικασία γήρανσης. Χρησιμοποιείται ο καρπός και το λάδι που

προέρχεται από αυτόν.

Συνοπτικά, το λάδι Jojoba δεν είναι πραγματικά ένα έλαιο, αλλά ένα υγρό κερί. Έχει χρησιμοποιηθεί για πολλά έτη στα προϊόντα φροντίδας δέρματος λόγω της θεραπευτικής του δύναμης. Μπορεί να βοηθήσει στην ακμή και τα σπυράκια και είναι θαυμάσιο για το ξηρό και ταλαιπωρημένο δέρμα.

1.1.6 SHEABUTTER

Το βούτυρο καριτέ είναι λίπος που λαμβάνεται από τους καρπούς του άγριου δένδρου βουτυρόδενδρου (karite) όπου εκφύεται και βλαστάνει στην Αφρική εδώ και χιλιάδες χρόνια. Οι Αφρικανοί το χρησιμοποιούσαν για να χαρίσουν απόλυτη προστασία στην επιδερμίδα τους, αφού ως ένα βαθμό δρα κατά της ηλιακής ακτινοβολίας, απαλύνει από τυχόν ερεθισμούς και ξηρότητα καθιστώντας το ως ένα εξαιρετικό ενυδατικό παράγοντα.



Το βούτυρο karite είναι πλούσιο σε φυσικές βιταμίνες A, D, E, F και K οι οποίες είναι απαραίτητες για την σωστή θρέψη της επιδερμίδας. Κατέχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην εξουδετέρωση σημαδιών που προκλήθηκαν από την γήρανση της επιδερμίδας, τις δύσκολες περιβαλλοντικές συνθήκες (μόλυνση, ακτίνες UV), τους ερεθισμούς και την αφυδάτωση.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μάσκα μαλλιών, σαν βάλσαμο ή για το πρόσωπο σε περίπτωση υπερβολικού ανέμου και κρύου. Για τα πολύ ξηρά μέρη του σώματος (αγκώνες, πατούσες, θηλές, χέρια, κτλ.) που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σαν προστατευτικό ενάντια στα έντομα για τα μωρά λιγότερο των 2 ετών. Συνιστάται από τις μαιές για τις ραγάδες που δημιουργούνται μετά τη γέννα. Χρησιμοποιήθηκε για αιώνες στην Αφρική για να προστατεύει από τον ήλιο.

Διασφαλίζει μία ολοκληρωμένη ενυδάτωση όλων των μερών του σώματος. Η προστασία του είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για το

πρόσωπο όταν κάποιος κάνει χειμερινά σπορ, οπότε η επιδερμίδα εκτίθεται σε υπερβολικό κρύο (σκι, τόμπογκαν, κτλ.)

Στην κοσμητολογία κάνει μια μεγάλη προσθήκη στα σαπούνια. Επίσης είναι θαυμάσιο για τα λοσιόν, τις κρέμες και τα lip balms για τις ενυδατικές του ιδιότητες. Το ανεπεξέργαστο βούτυρο καριτέ είναι πιο διεισδυτικό από το επεξεργασμένο, επειδή δεν έχει αντιμετωπιστεί χημικά και δεν έχουν φύγει οι βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά του. Χρήση από 5% σε 15% για τη σαπωνοποίηση. Πολύ μικρά ποσά απαιτούνται για την κατασκευή μιας λοσιόν ή κρέμας. Χρησιμοποιείται όπως είναι για ένα βούτυρο σωμάτων.



1.1.7 ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΚΑΟ

Η ιστορία της σοκολάτας στην Ευρώπη ξεκινάει με την ανακάλυψη της Αμερικής, πριν από 500 περίπου χρόνια. Οι πρώτες πληροφορίες που έχουμε για την καλλιέργεια κακαόδεντρων είναι από την εποχή του πολιτισμού των Μάγιας κάπου στο 600 μ.Χ. Στην εποχή των Ατζέκων το είδος ήταν σπάνιο και άξιζε όσο και το χρυσάφι. Οι καρποί προσφέρονταν συνήθως στους θεούς και τους βασιλιάδες και χρησίμευαν ακόμα ως μέσο εμπορικών συναλλαγών αντί χρημάτων.

Η σοκολάτα δεν ήταν τότε γνωστή με τη σημερινή στερεή μορφή της. Οι Αζτέκοι χρησιμοποιούσαν τους καρπούς του κακάο αφού πρώτα τους έτριβαν μεταξύ τους και τους έκαναν σκόνη για την παρασκευή ενός ροφήματος που το ονόμαζαν «Choclatl». Το ρόφημα αυτό, στο οποίο πρόσθεταν και άλλα μπαχαρικά, το έπιναν ζεστό και θεωρούσαν ότι ήταν χωνευτικό, δυναμωτικό και το καλύτερο φάρμακο της εποχής εκείνης, που μπορούσε να γιατρέψει κάθε αρρώστια.

Ο πρώτος Ευρωπαίος που θεωρείται ότι ανακάλυψε και έφερε το κακάο στην Ευρώπη ήταν ο Χερνάντο Κορτέζ, ο οποίος το 1528 το έφερε στην Ισπανία. Το νέο ρόφημα κατέκτησε αμέσως τη βασιλική αυλή της Ισπανίας και στα επόμενα χρόνια έγινε μόδα της εποχής, που εξαπλώθηκε σιγά σιγά σε όλη την Ευρώπη. Για πρώτη φορά σοκολάτα σε στερεή μορφή παρασκεύασε το παραδοσιακό μαγαζί του Λονδίνου «Ο μύλος του καφέ», που το 1674 παρουσίασε σοκολατένια ραβδάκια.

Το κακαόδέντρο είναι ένα πολύ δημοφιλές δέντρο όπου ονομάζεται αλλιώς «Theobroma cacao», όπου Theobroma σημαίνει «Τροφή των Θεών». Σήμερα καλλιεργείται γύρω από τον Ισημερινό και απαντάται στην Καραϊβική, στην Αφρική, στη Νοτιοανατολική Ασία, καθώς και σε νησιά του Νότιου Ειρηνικού. Τα χρήσιμα μέρη του κακαόδέντρο είναι κυρίως οι καρποί του, οι οποίοι, μετά από ειδική επεξεργασία, δίνουν τη σκόνη κακάο και το βούτυρο κακάο.

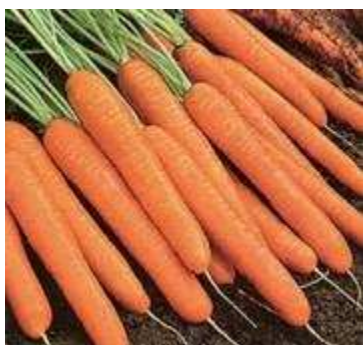
Αυτό το εξαιρετικό φυσικό προϊόν είναι πλούσιο σε βιταμίνη F και αποτελεί θαυμάσια πηγή αντιοξειδωτικών. Βούτυρο κακάο ταιριάζει σε όλους τους τύπους του δέρματος, ειδικά προορίζεται για ώριμη ξερή επιδερμίδα. Απορροφάται εύκολα, χωρίς να αφήνει λιπαρότητα.

Προσφέρει εξαιρετική ενυδάτωση αφήνοντας την επιδερμίδα πιο λεία και βελούδινα απαλή, βοηθάει στην εξομάλυνση μικρών ουλών, ραγάδων. Δρα στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης, κάνει το δέρμα πιο λείο και αντιμετωπίζει τις μικρές ρυτίδες.

Στην κοσμητολογία συνήθως χρησιμοποιείται ως συστατικό για προϊόντα μασάζ, κυρίως θεραπειάς κυτταρίτιδας, κάνοντας την επιδερμίδα αισθητά πιο σφριγηλή. Συνδυάζετε με λάδι jojoba , ελαιόλαδο κα, όπως και για την ενίσχυση θρεπτικότητας κρεμών ημέρας ειδικά για θαμπή επιδερμίδα.

Κάνει μια θαυμάσια προσθήκη στα σαπούνια και τα κάνει σκληρότερα. Έχει μια φυσική μυρωδιά σοκολάτας που μεταδίδει ένα θαυμάσιο άρωμα σε μια κρέμα βουτύρου κακάου, ένα λοσιόν. Υπάρχει και άοσμο βούτυρο κακάο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί.

1.1.8 ΚΑΡΟΤΕΛΑΙΟ



Ένα από τα πιο πολύτιμα λαχανικά για τον άνθρωπο, το καρότο όπως και το έλαιο από το σπόρο του είναι πλούσια ιδιαίτερα σε βιταμίνη Α, επίσης πλούσιο σε φολικό οξύ, καροτίνη, βιταμίνη C και πηκτίνη. Περιέχουν πολλά μεταλλικά άλατα : σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο. Το καροτέλαιο επίσης περιέχει βιταμίνη B1, B2 και προβιταμίνη Α.

Το έλαιο καρότων χρησιμοποιείται σε θεραπείες προσώπου με έλαια, στις κρέμες και τα λοσιόν για το ξηρό και ώριμο δέρμα. Έχει γλυκαντικές, αντιγηραντικές και καθαριστικές ιδιότητες.

Χρησιμοποιείται για τη φροντίδα του σώματος και του προσώπου, επειδή αναγεννά την επιδερμίδα και έχει τη φήμη ότι μειώνει τις κηλίδες και τις ρυτίδες που εμφανίζονται με την πρόοδο της ηλικίας. Ανανεώνει τους ιστούς και την επιδερμίδα.

Το έλαιο από το σπόρο του καρότου προσδίδει αντιρυτιδικές και αναζωογονητικές ιδιότητες, ενώ παράλληλα θωρακίζει το δέρμα ενάντια στη βλαβερή ηλιακή ακτινοβολία. Ωστόσο, απαιτεί προσοχή η παρατεταμένη χρήση του σε μεγάλες δόσεις μπορεί να δώσει στο δέρμα μια... πορτοκαλί όψη.

1.1.9 ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ

Το σησάμι, μετά από έρευνες, βρέθηκε να έχει ανασταλτική επίδραση στη γήρανση σε ποντίκια. Ποντίκια εσπευσμένης γήρανσης, στη δίαιτα των οποίων έγινε προσθήκη 20% σκόνης σησαμιού, παρουσίασαν επιβράδυνση και αναστολή της γήρανσης, ιδιαίτερα σε σχέση με ορισμένους δείκτες, όπως οι περιοφθαλμικές κακώσεις, η γυαλάδα του τριχωτού και η τραχύτητα του δέρματος. Στα ποντίκια στα οποία χορηγήθηκε κανονική δίαιτα, οι παραπάνω δείκτες γήρανσης αυξήθηκαν από το 20 μήνα, ενώ αντίθετα, στα ποντίκια που χορηγήθηκε σησάμι, η γήρανση επιβραδύνθηκε και αναστάλθηκε. Η βιταμίνη E αναγνωρίζεται ως συστατικό των τροφίμων με αντιγηραντική δράση.

Το σησαμέλαιο, κατά την αποθήκευση του, δεν ταγγίζει όπως άλλα έλαια, και κατά τη θέρμανση του δεν αυξάνει το ιξώδες του (φαινόμενο που παρατηρείται στα άλλα έλαια, λόγω αντιδράσεων πολυμερισμού), δεν "καπνίζει" και δεν δημιουργούνται δυσάρεστες οσμές.

Σε μια μελέτη, τέσσερις νέες αντιοξειδωτικές ουσίες, εκτός της γ - τοκοφερόλης και σεσαμόλης, βρέθηκαν να είναι παρούσες στο σησαμέλαιο. Οι ουσίες αυτές ταυτοποιήθηκαν ως:

- A) φερουλικό οξύ
- B) μια ουσία όμοια με το άγλυκο απλού οξειδίου (simpleoxide)
- Γ) μια λιγνάνη ανάλογη της σεσαμολίνης,
- Δ) μια λιγνάνη ανάλογη της σεσαμίνης

Κάθε λάδι που είναι οργανικό και έχει ληφθεί με ψυχρή συμπίεση είναι κατάλληλο, αλλά το σησαμέλαιο συνιστάται συνήθως γιατί έχει αντισηπτικές ιδιότητες. Αυτό βοηθά στο να διατηρούνται τα φυσικά έλαια του σώματος και κρατά το δέρμα καθαρό και λαμπερό και παρέχει επίσης μια φυσική ανοσία στους ιούς και τα βακτήρια. Το σησαμέλαιο είναι ελαφρώς θερμαντικό, οπότε αν το δέρμα ερεθιστεί ή φαγουρίζει, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ηλιέλαιο ή λάδι καρύδας.

Έχει ευεργετικές αντιοξειδοτικές ιδιότητες, και απορροφάει τις βλαβερές υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου. Είναι εξαιρετικό μαλακτικό δέρματος και εμποδίζει την ξηρότητα.

1.1.10 ARGAN OIL



Το Argan Oil φαίνεται να είναι η καινούργια κοσμητική υπερβολή χρησιμοποιώντας το σε πληθώρα είδη.

Έχει παραχθεί από τον πυρήνα-κουκούτσι του argan δένδρου. Αυτά τα δένδρα καλλιεργούνται μόνο σε ελάχιστες περιοχές όπως το Μαρόκο. Το λάδι αυτό είναι ένα από τα σπάνια στον κόσμο λόγω της μικρής ποσότητας και των

περιορισμένων περιοχών όπου καλλιεργείτε αποκτά την υψηλή τιμή του.

Παραδοσιακά το λάδι argan παράγεται με τα χέρια. Πρώτα το μαλακό τμήμα του φρούτου απογυμνώνεται από το κουκούτσι και έπειτα το αφήνουν στον ήλιο να ξεραθεί. Πέτρες χρησιμοποιούνται να σπάσουν και να ανοίξουν τα ξερά κουκούτσια έτσι ώστε οι σπόροι να αφαιρεθούν. Μετά ψήνονται για να δώσουν στο λάδι μια πλούσια μυρωδιά. Μικρή ποσότητα νερού προστίθεται στους ψημένους καρπούς, όπου πιέζονται με τα χέρια για να αποστάξουν το λάδι που περιέχουν.

Χημικά το λάδι argan αποτελείται από πλούσια λιπαρά οξέα, και συγκεκριμένα πάνω από 70% ολεικό και λινολεϊκό οξύ. Είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνη E, φαινόλες και καροτένια. Ιστορικά έχει χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα, στη ζύμωση ψωμιού και στις σαλάτες. Επίσης, για αιώνες το argan oil ήταν ένα καλά καρατούμενο μυστικό για τις γυναίκες Berber στο Μαρόκο, αφού

είναι πλούσιο σε ουσιώδη λιπαρά οξέα και κάλλιστα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θρέψη του δέρματος και σε θεραπείες μαλλιών. Έρευνες το περιλαμβάνουν και σε πιθανή θεραπεία της ψωρίασης.

Το argan oil συντελεί στην αντιγήρανση λόγω των υψηλών επιπέδων βιταμίνης E που περιέχει και σαπώνων όπου μαλακώνουν το δέρμα, αφήνοντάς το λείο και απαλό. Βοηθάει στη μείωση των ρυτίδων επαναφέροντας τα επίπεδα υγρασίας του δέρματος και συγχρόνως δροσίζει και καταπραύνει τους ερεθισμούς, εκζέματα, δερματικές συνέπειες της ανεμοβλογιάς, της ακμής και της ψωρίασης. Συμβάλλει στην επαναδιόρθωση της ουλοποίησης, στην επαναφορά ελαστικότητας του δέρματος και είναι χρήσιμο σε δέρματα όπου εκτείνονται στον άνεμο, στον ήλιο καθώς και σε κρύες καιρικές συνθήκες.

Το λάδι argan δεν είναι λιπαρό. Μερικές σταγόνες είναι αρκετές για να ενυδατώσουν και να προστατέψουν την επιδερμίδα συμπεριλαμβάνοντας το λεπτό δέρμα κάτω από τα μάτια. Τέλος κάνοντας μασάζ με αυτό καταπραύνονται περιοχές όπου έχουν ερεθιστεί ακόμη και στο μυικό τέντωμα, στην αρθρική ή ρευματική καταπονεμένη άρθρωση.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καλλυντικά σκευάσματα που απευθύνονται για όλους τους τύπους δέρματος και ειδικά για προβληματικά ή πολύ ευαίσθητα δέρματα.

1.2 ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

1.2.1 ΧΥΜΟΣ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ

Πριν από 3.000 χρόνια το λαχανικό αγγούρι καλλιεργούνταν στην Ινδία, στην Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα αλλά και στους Ρωμαίους, και έτσι διαδόθηκε σιγά σιγά και στην υπόλοιπη Ευρώπη. Παρόλα αυτά στην Ταϊλάνδη βρέθηκαν πάνω σε τοίχους σπηλαίων σπόρους του λαχανικού αυτού, οι οποίοι χρονολογούνται περίπου στα 9.750 χρόνια πριν.



Το αγγούρι ανήκει στην ίδια οικογένεια με το πεπόνι, το καρπούζι και το κολοκύθι και οι επιστήμονες ονομάζουν την κατηγορία αυτή των φυτών, Cucumis.

Περιέχει ένα συνδυασμό βιταμινών C, B1, B2, ιχνοστοιχεία, σάκχαρα, καροτένια και βιταμίνη A που υπάρχει στο φλοιό.

Το αγγούρι ως τρόφιμο δρα κατά των ρευματισμών και των αρθρικών πόνων και κατά της υπέρτασης δίνοντας διουρητικές και δροσιστικές συνέπειες.

Όσο αναφορά την χρήση του στα καλλυντικά είναι από τα δημοφιλέστερα λαχανικά προτίμησης παρασκευής τους, ίσως με την μεγαλύτερη απήχηση αφού ο χυμός αγγουριού έχει αντισηπτική δράση, είναι ευεργετικός για την επιδερμίδα τρέφοντάς την χωρίς ποτέ να προκαλέσει αλλεργίες ή οποιοδήποτε ερεθισμό. Είναι από τους πιο βασικούς παράγοντες ενυδάτωσης της επιδερμίδας, αφού το μεγαλύτερο ποσοστό του είναι νερό.

Χρησιμοποιείται σε μάσκες προσώπου, λοσιόν, καταπραυντικές κρέμες προσώπου. Είναι κατάλληλο για αφυδατωμένα δέρματα, κουρασμένα- πρησμένα μάτια και ηλιακά εγκαύματα προσδίδοντας σε όλα τα παραπάνω ενυδατικές, μαλακτικές, αντιοξειδωτικές, μαλακτικές, καταπραυντικές ιδιότητες χαρίζοντας λάμψη. Πολύ σημαντική είναι η συμβολή του σε προϊόντα ακνειακών δερμάτων.

1.2.2 ΧΥΜΟΣ ΤΟΜΑΤΑΣ



Η ντομάτα κατάγεται από τις κάτω Άνδεις και την καλλιεργούσαν Ατζέκοι στο Μεξικό. Η λέξη των Ατζέκων “tomatl” σήμαινε απλά “αφράτο φρούτο” και οι Ισπανοί κατακτητές την ονόμασαν “tomate”. Η ντομάτα εμφανίστηκε στην Ισπανία στις αρχές του 19^{ου} αιώνα με τα ταξίδια του Κολόμβου.

Η μεταμόρφωση από βότανο σε ένα κοινό μαγειρευτό συστατικό άρχισε με αργούς

ρυθμούς το 1700. Αν και η ντομάτα θεωρείτε λαχανικό ανήκει στην κατηγορία των σολανιδών, κατηγορία όπου ανήκει η κόκκινη πιπεριά, η μελιτζάνα.

Η ντομάτα περιέχει βιταμίνες A, C, B καροτίνη, ενώ παράλληλα ενισχύει αποτελεσματικά την άμυνα του οργανισμού μας χάρη στο λυκοπένιο που περιέχει. Το λυκοπένιο είναι μία έντονη κόκκινη χρωστική με αυξημένη αντιοξειδωτική δράση και ίσως αντικαρκινογόνο δράση. Υψηλότερα επίπεδα λυκοπενίου στο πλάσμα του αίματος συνδέονται με μειωμένη εμφάνιση μερικών τύπων καρκίνου, όπως καρκίνο του προστάτη.

Λόγω των βιταμινών που περιέχει βοηθάει στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος, του κολλαγόνου και συντελεί στην γρήγορη επούλωση των πληγών. Η συμβολή τους στην ισορροπία του δέρματος εντοπίζεται στο ότι αποτελούν αμυντικό παράγοντα για την αποτροπή ανάπτυξης επιβλαβών διαδικασιών σε κυτταρικό ή ιστικό επίπεδο. Κατευνάζει δέρματα με μεγάλη ευερεθιστικότητα και ξηροδερμία, συντελεί στην θρέψη των αιμοφόρων αγγείων και τριχοειδών που βρίσκονται στις εξωτερικές στοιβάδες του δέρματος, εμποδίζει την εμφάνιση κηλίδων γήρανσης που παρατηρούνται κατά την πρόοδο της ηλικίας καθώς και την διατήρηση υγιών επιθηλίων.

1.2.3 ΧΥΜΟΣ ΚΑΡΟΤΟΥ



Ο χυμός καρότου είναι πλούσιος σε καροτίνη (προβιταμίνη Α), φολικό οξύ, καροτίνη, βιταμίνη C και πηκτίνη. Ο χυμός αυτός διεγείρει τη σύνθεση της πρωτεΐνης και την αύξηση των κυττάρων που διαιρούνται πιο γρήγορα, πρώτα απ' όλα του επιθήλιου του δέρματος.

Ο χυμός του καρότου είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος στον αναπτυσσόμενο παιδικό οργανισμό, γιατί περιέχει βιταμίνες ΡΡ, Β2, Β6, Ε, C. Πλούσιος σε σίδηρο, κοβάλτιο και χαλκό εμποδίζει την ολιγαϊμία. Διεγείρει τη λειτουργία των γεννητικών κυττάρων. Ίσως για τον λόγο αυτό απ' τα παλιά χρόνια το χρησιμοποιούσαν οι άντρες κατά της αδυναμίας. Ο χυμός αυξάνει την ανοσία και την οξύτητα της όρασης. Ο χυμός του καρότου είναι απαραίτητος για την αύξηση της ενέργειας και της δύναμης, ενώ ως μέσο καταπολέμησης των ελκών και των κακοηθών όγκων αποτελεί το θαύμα της εποχής μας.

Είναι ιδανικό κατά της γηρασμένης επιδερμίδας, αναγεννά τους ιστούς, καθυστερεί τις ρυτίδες ειδικά στη περιοχή του λαιμού, αναγεννά την επιδερμίδα, συμβάλλει στην μείωση των κηλίδων γήρανσης. Τέλος βοηθάει πολύ στην καταπολέμηση της ξηρότητας του δέρματος και λειτουργεί ως ασπίδα για την προστασία του δέρματος από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου.

1.2.4 ΧΥΜΟΣ ΓΚΡΕΙΠ ΦΡΟΥΤ



Μέχρι κ το 19^ο αιώνα το γκρέιπφρουτ είχε διακοσμητικό ρόλο, αφού περισσότερο το εκτιμούσαν για την ομορφιά του και σπάνια το κατανάλωναν ως φρούτο. Αργότερα και έπειτα από αρκετές μελέτες το γκρέιπφρουτ πήρε τη θέση που του αξίζει ως φρούτο όσο και ως συστατικό στο

χώρο της κοσμητολογίας, χάρη στις μοναδικές του ικανότητες.

Ο χυμός γκρέιπφρουτ βοηθά στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, μειώνει τη χοληστερίνη και συμβάλει στην προσπάθεια καταπολέμησης του καρκίνου. Σύμφωνα με μελέτη που διεξήχθη με τη συμβολή 58 εθελοντών αποδείχθηκε ότι, εκτός των άλλων, το γκρέιπφρουτ έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει στην καταπολέμηση της ουλίτιδας.

Το γκρέιπφρουτ αποτελείται στην βάση του από κιτρικό οξύ, και όπως όλα τα Α υδροξυ- οξέα- , απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος, αφήνοντας την επιδερμίδα απαλή και λαμπερή.

Πίνοντας χυμό γκρέιπφρουτ δρα ως αντικαταθλιπτικό, τονωτικό, αναζωογονητικό, ανακουφίζει από το στρες και την νευρική εξάντληση, δίνει ζωντάνια και αισιοδοξία, δυναμώνει την αυτοεκτίμηση.

Ως συστατικό σε καλλυντικά προϊόντα έχει έντονη αντισηπτική δράση, είναι ιδανικό για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Παρέχει την κατάλληλη φροντίδα του λιπαρού δέρματος και δρα κατά της ακμής.



1.2.5 ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟΥ

«Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα».

Η παροιμία αυτή είναι γνωστή σχεδόν σε όλους τους λαούς και δείχνει τη σπουδαιότητα και τη χρησιμότητα του μοναδικού αυτού φρούτου στην υγεία. Από την αρχαιότητα ακόμη είχε μία ξεχωριστή θέση στη διατροφή.

Σύγχρονες έρευνες έρχονται να επιβεβαιώσουν τη λαϊκή αυτή ρήση και να αποδώσουν στο μήλο εξαιρετικές θεραπευτικές και τονωτικές ιδιότητες. Η προέλευση του μήλου είναι άγνωστη, αλλά καλλιεργείται από τα προϊστορικά χρόνια και σήμερα υπάρχουν χιλιάδες ποικιλίες με διαφορετικά χρώματα, σχήματα και μεγέθη.

Ένα ή περισσότερα μήλα την ημέρα μπορούν να προστατεύσουν από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Cornell της Νέας Υόρκης βρήκαν ότι η χημική ουσία quercetin που είναι άφθονη στα μήλα έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση σε κύτταρα του εγκεφάλου. Ισχυρότερη και από αυτήν της βιταμίνης C. Έτσι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι κατανάλωση φρέσκων μήλων με τη φλούδα τους μπορεί να είναι μία από τις καλύτερες διατροφικές επιλογές για την πρόληψη της νόσου.

Το μήλο είναι πλούσιο σε βιταμίνες, διαιτητικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία. Περιέχει ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνη C, βιταμίνη A, φολικό οξύ, βιοτίνη, μηλικό οξύ. Πρέπει να τρώγεται με τη φλούδα, αφού προηγουμένως έχει πλυθεί πολύ καλά. Η φλούδα του μήλου περιέχει πολλές βιταμίνες και αδιάλυτες ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Στην κοσμετολογία χρησιμοποιείται για τις προστατευτικές του ιδιότητες στο δέρμα. Είναι ιδιαίτερα απαλυντικό, συσφίγγει την επιδερμίδα και καταπολεμά τις ρυτίδες. Θα το βρούμε σαν συστατικό σε μάσκες αντιγήρανσης, λοσιόν για ρυτίδες και σύσφιξη δέρματος, γενικά σε προϊόντα για ταλαιπωρημένα- κουρασμένα δέρματα.

1.2.6 ΧΥΜΟΣ ΣΤΑΦΥΛΙ

Ο άνθρωπος για τη διατροφή του χρησιμοποιούσε τα σταφύλια ήδη από την εποχή του ορείχαλκου. Πριν 6.000 χρόνια, οι λαοί της Μεσοποταμίας και οι αρχαίοι Αιγύπτιοι γνώριζαν το σταφύλι και το καλλιεργούσαν για επιτραπέζια χρήση. Εδώ και 4.000 χρόνια, οι λαοί στη λεκάνη της Μεσογείου το αξιοποιούν όχι μόνο ως θρεπτικό φρούτο ή για την παραγωγή κρασιού, αλλά και για τις πολύτιμες θεραπευτικές του ιδιότητες. Ο καρπός που τραγουδήθηκε και εξυμνήθηκε ίσως περισσότερο από κάθε άλλον από τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους φιλόσοφους και ποιητές, σήμερα καλλιεργείται συστηματικά στην Ευρώπη, στην Κεντρική Ασία, στη Δυτική Ακτή της Βόρειας Αμερικής και σε διάφορες περιοχές της Αυστραλίας και της Αφρικής.



Εκτός φυσικά από βασικό συστατικό της διατροφής, το σταφύλι χρησιμοποιείται και για εξωτερική χρήση με ποικίλες ευεργετικές ιδιότητες. Ανατρέχοντας στην ιστορία του, παρατηρούμε ότι αρκετοί ευρωπαϊκοί λαοί χρησιμοποιούσαν τη ρίζα του κλήματος για να γιατρέψουν διάφορες δερματοπάθειες και παθήσεις στα μάτια. Επιπλέον, οι ρίζες του χρησιμοποιούνταν ως αιμοστατικό σε περιπτώσεις εξωτερικών αιμορραγιών, αλλά και για να ανακουφίσουν τοπικούς πόνους από εγκαύματα. Το έλαιο από το κουκούτσι του σταφυλιού χρησιμοποιείται στη γαστρονομία καθώς είναι εύπεπτο και εύγεστο και τα λιπαρά του οξέα βοηθούν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων αφού συμβάλλουν στην μείωση της χοληστερίνης.

Το σταφύλι περιέχει σημαντικά ποσά ασβεστίου και σιδήρου, βιταμίνες Β και Α καθώς και πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν πολύτιμη αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζοντας τη δημιουργία και τη δράση των ελευθέρων ριζών και βοηθώντας έτσι στη διατήρηση της νεότητας. Επίσης, προστατεύουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη των ιστών, που είναι βασικά δομικά στοιχεία της επιδερμίδας, προσφέροντάς της σύσφιγξη και λάμψη. Το σταφύλι

καθώς είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και μεταλλικά άλατα, αποτοξινώνει και δίνει λάμψη στο δέρμα.

Στην κοσμητολογία χρησιμοποιείται για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες που το κατατάσσουν ανάμεσα στα πιο αποτελεσματικά συστατικά ενάντια στη γήρανση και η επιδερμίδα αντιδρά πολύ θετικά στα ευεργετικά συστατικά του σταφυλιού. Χρησιμοποιείται συχνά σε προϊόντα καθαρισμού προσώπου, αφού ο χυμός σταφυλιού είναι άριστη καθαριστική λοσιόν. Σήμερα ο καρπός και τα κουκούτσια του χρησιμοποιούνται ευρέως σε πολλές αντιγηραντικές θεραπείες και φροντίδες προσώπου, σώματος και μαλλιών. Αρκετά είναι τα Spa, μάλιστα, που προσφέρουν σταφυλοθεραπείες για το πρόσωπο και το σώμα.

1.2.7 ΧΥΜΟΣ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ



Το ακτινίδιο καλλιεργούνταν από τα αρχαία χρόνια στην Ασία. Ήταν ένα αυτοφυές φυτό όπου έκανε την εμφάνισή του, συγκεκριμένα, στην Κίνα. Με την πάροδο των χρόνων το φυτό έγινε δημοφιλές μετά το 19^ο αιώνα στη Βρετανία και το 1906 πρωτοεμφανίστηκε στην Νέα Ζηλανδία, όπου ο φυτοκόμος Hayward Wright πειραματίστηκε με τα φυτά και κατόρθωσε να δημιουργήσει την μορφή που είναι γνωστή σήμερα.

Στον τομέα της υγείας, δημιουργεί την καλύτερη ασπίδα προστασίας ενάντια των μικροβίων, των θρομβώσεων στο κυκλοφορικό σύστημα. Συμβάλλει στη βελτίωση της όρασης, λόγω παρουσίας της λουτεΐνης, όπου συγκαταλέγεται στην ομάδα των αντιοξειδωτικών. Τέλος, στη σωστή λειτουργία του εντέρου και τη διαδικασία πέψης.

Σύμφωνα με έρευνα από τη Νέα Ζηλανδία, το ακτινίδιο μπορεί να αυξήσει τη διόρθωση κατεστραμμένου DNA. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι άτομα που κατανάλωναν δύο ή τρία ακτινίδια την ημέρα είχαν βελτιωμένη ικανότητα διόρθωσης των DNA των κυττάρων μετά από πρόκληση βλάβης. Οι ερευνητές

αναφέρουν ότι οι βλάβες που προκαλούνται στο DNA των κυττάρων μας αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου. Το ίδιο πανεπιστήμιο έδειξε τη δράση των ακτινιδίων κατά της δυσκοιλιότητας, ενώ άλλες έρευνες έδειξαν ότι μειώνουν το πήξιμο του αίματος προστατεύοντας από έμφραγμα.

Το ακτινίδιο έχει πλούσια ποσοστά στο ενεργητικό του καλίου, μαγνησίου, φωσφόρου, φυτικών ινών και ιχνοστοιχείων. Όμως, η μεγάλη περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C κάνει το ακτινίδιο ιδανικό για την τόνωση και την απαλότητα του δέρματος σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο φρούτο ξεπερνώντας και την περιεκτικότητά της στο πορτοκάλι. Ο χυμός του χρησιμοποιείται για καλλυντικά προϊόντα τόνωσης και αποκατάστασης της θαμπής και άτονης επιδερμίδας, χαρίζοντάς την δόσεις απαλότητας, ζωντάνιας και λάμψης.

1.2.8 ΧΥΜΟΣ ΣΠΑΝΑΚΙ



Ο μύθος για το σπανάκι και την υψηλή περιεκτικότητά σε σίδηρο πρέπει να ξεκίνησε από μία δημοσίευση το 1870, όπου εξαιτίας ενός μαθηματικού λάθους, η ποσότητα του σιδήρου στο λαχανικό εμφανιζόταν 10 φορές μεγαλύτερη. Το λάθος διορθώθηκε έναν αιώνα αργότερα. Όμως, πέρα από το σίδηρο, το σπανάκι είναι πλούσιο σε πολλά άλλα θρεπτικά συστατικά.

Τόσο το φρούτο, όσο και ο χυμός του έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ, Α, C, Β2, μαγανίου, μαγνησίου, σιδήρου, ασβεστίου. Είναι, επίσης, πλούσιος σε β-καροτένιο και άλλα καροτενοειδή, όπως η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη και σε φυλλικό οξύ, το οποίο απομονώθηκε για πρώτη φορά από το σπανάκι.

Οι ευεργετικές του ιδιότητες στον οργανισμό είναι πληθώρες. Περιέχει σημαντικά αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικά συστατικά λόγω της παρουσίας των 13 ειδών φλαβονοειδών. Επιβραδύνουν την διαίρεση των καρκινικών κυττάρων, καταπολεμά τον καρκίνο του προστάτη, συμβάλλει στην μείωση

της αρτηριακής πίεσης, την υγεία των οστών αφού “φυλακίζει” μέσα σε αυτά το ασβέστιο.

Παρόλα αυτά προσδίδει και στο δέρμα σημαντικές δράσεις αφού προστατεύει την ελαστικότητα του δέρματος συμβάλλοντας στην πρόληψη εμφάνισης ρυτίδων. Βοηθάει στην ανανέωση της επιδερμίδας προωθώντας την διαδικασία πολλαπλασιασμού των κυττάρων, έχει έντονη αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση προσφέροντας ανακούφιση σε συμπτώματα φλεγμονών. Τέλος, δεσμεύει τις ελεύθερες ρίζες που σταδιακά βλάπτουν την επιδερμίδα συμβάλλοντας σημαντικά στην αντιμετώπιση γήρανσης του δέρματος.

1.2.9 ΧΥΜΟΣ ΑΧΛΑΔΙ

Η Ιταλία έχει την μεγαλύτερη παραγωγή αχλαδιών στον κόσμο. Ακολουθεί η Γαλλία, η Ιαπωνία και η Κίνα.

Το αχλάδι είναι πολύ γλυκό λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε σάκχαρα. Η βιταμινική του σύνθεση είναι από τις πιο ισορροπημένες και περιέχει αξιόλογη ποσότητα μεταλλικών αλάτων. Περιέχει βιταμίνη C, ασβέστιο, νιασίνη, βιταμίνη B6, φώσφορο και ποτάσιο.



Τα αξιόλογα συστατικά του προσφέρουν ευεργετικές ιδιότητες στον οργανισμό, συμβάλλοντας στον μεταβολισμό αμινοξέων και πρωτεϊνών, στη δημιουργία αντισωμάτων και ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Στο δέρμα δρα ως ένα φυσικό κατευναστικό, απομακρύνοντας κάθε σημάδια κούρασης, το οποίο οφείλεται στην παρουσία της βιταμίνης B6 όπου έχει ήπια ηρεμιστικά χαρακτηριστικά, και προδιαθέτει την καλή λειτουργία των κυττάρων. Ο χυμός αχλαδιού συμβάλλει στην διατήρηση και στο

σχηματισμό κολλαγόνου και τα συστατικά του συμμετέχουν σε πολλά ενζυμικά συστήματα. Προτείνεται για ταλαιπωρημένα-κουρασμένα δέρματα.

1.3 ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

1.3.1 ΑΛΛΑΝΤΟΙΝΗ

Η αλλαντοΐνη προέρχεται από την ρίζα του σύμφυτου και συγκαταλέγεται στα φυσικά προϊόντα. Είναι το τελικό προϊόν της διάσπασης του νουκλεϊνικού οξέος.

Μεγάλο πλεονέκτημα της συνήθους χρήσης της είναι ότι δρα κερατολυτικά, δηλαδή προσφέρει εύκολη διείσδυση ουσιών διασπώντας την δερματική κερατολυτική πρωτεΐνη. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες, συντελεί στη λείανση της επιδερμίδας και στη γρήγορη ανανέωση των κυττάρων. Έχει επουλωτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες.

1.3.2 BISABOLOL

Οι προστατευτικές και ηρεμιστικές ιδιότητές του διακρίνουν το bisabolol. Συμβάλλει στη πρόληψη και τη θεραπεία των ερεθισμών και κοκκινίλων. Ενισχύει την φυσική ασπίδα του δέρματος, ενδυναμώνοντας τα κύτταρα και χαρίζοντας λάμψη και καθαρότητα.

1.3.3 ΡΕΤΙΝΟΛΗ

Η αλλιώς βιταμίνη Α, η ρετινόλη χρησιμοποιείται κυρίως σε αντιρυτιδικά προϊόντα λόγω των αντιοξειδοτικών ιδιοτήτων της. Δρα δηλαδή ενάντια στις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούνται και κατέχει τον έλεγχο σε βασικές λειτουργίες των κυττάρων.

1.3.4 ΠΑΝΘΕΝΟΛΗ

Η πανθενόλη είναι η προβιταμίνη Β5. Όταν εισχωρήσει στο δέρμα μετατρέπεται σε βιταμίνη Β5. Είναι υγροσκοπική ουσία. Αυξάνει και ρυθμίζει τα επίπεδα ενυδάτωσης του δέρματος, συντελεί στην αναγέννηση των κυττάρων. Έχει καταπραϋντικά αποτελέσματα με

ήπιες επουλωτικές ιδιότητες. Συμβάλλει στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος.

1.3.5 ΑΛΟΗ

Στον βοτανολόγο Διόσκουρος οφείλουμε τον καταιγισμό προϊόντων με συστατικό το αλόη καθώς περιέγραψε με λεπτομέρεια πως το φυτό θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την περιποίηση του δέρματος. Έχει μαλακτικές, επουλωτικές, καταπραϋντικές, δροσιστικές, ενυδατικές ιδιότητες. Συνίσταται για καψίματα από τον ήλιο, ερυθήματα και τα άλλες μορφές ήπιου εγκαύματος, δαγκώματα εντόμων και σε όλες εκείνες τις καταστάσεις που θα χρειαστεί το δέρμα να ηρεμήσει και να ενυδατωθεί βαθιά.

1.3.6 ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Το κολλαγόνο είναι δομική πρωτεΐνη του συνδετικού ιστού. Εξάγεται απευθείας από τον ιστό νεαρών ζώων. Είναι παχύρρευστο αδιαφανές υγρό με pH περίπου 3,8. Το κολλαγόνο είναι πλούσιο σε αμινοξέα ,κυρίως προλίνη και υδροξυπρολίνη, περιέχει πολύ λιγότερο γλυκίνη και μεθειόνη και σε ελάχιστα ποσοστά σάκχαρο και γαλακτόζη.

Ως υδρόφιλο συστατικό έχει έντονες ενυδατικές και προστατευτικές ιδιότητες. Προσφέρει επαναφέρει τη σωστή ελαστικότητα του δέρματος, την σωστή ενυδάτωσή του και προωθεί την γρήγορη ανανέωση των κυττάρων του δέρματος. Τονώνει και συσφίγγει και αναζωογονεί το κουρασμένο δέρμα. Αυξάνει τα επίπεδα κολλαγόνου ελαχιστοποιώντας αρχικά και τέλος εξαφανίζοντας τις ρυτίδες έκφρασης που δημιουργήθηκαν με την πάροδο του χρόνου.

1.3.7 ΕΛΑΣΤΙΝΗ

Είναι μαλακτική ουσία με υγροσκοπικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κυρίως ως υγραντικό του δέρματος. Η ελαστίνη είναι αδιάλυτη πρωτεΐνη και προέρχεται από τα θηλαστικά. Η καθαρμένη ελαστίνη έχει ωχροκίτρινο χρώμα που φθορίζει στο

υπεριώδες φως και μεταβάλλεται σε ανοικτό κυανό. Έχει μορφή διαλύματος. Είναι η μόνη πολυμερής ουσία που στο νερό διατηρεί ιδιότητες "λάστιχου", μπορεί δηλαδή να διογκώνεται χωρίς να διαλύεται.

Ένα μεγάλο πλεονέκτημα της ελαστίνης είναι ότι λόγω του μικρού μοριακού βάρους που έχει διαπερνά εύκολα την κεράτινη στοιβάδα του δέρματος εμπλουτίζοντάς την.

Συμβάλλει στην πρόληψη των ρυτίδων του προσώπου προσφέροντας συσφικτικά αποτελέσματα. Καταπολέμα τις ραγάδες, αυξάνει τα ποσοστά επαναφοράς ελαστικότητας του δέρματος. Το δέρμα γίνεται πιο σφριγηλό, λείο, αποκτώντας νεανική λάμψη. Χρησιμοποιείται σαν συστατικό σε προϊόντα φυσιολογικού ή ώριμου προσώπου.

1.3.8 ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ

Το χαμομήλι, ένα από τα πιο γνωστά και ευεργετικά βότανα για την επιδερμίδα μας. Αναζωογονεί την επιδερμίδα, ελαττώνει τα σημάδια της κούρασης, ξεκουράζει, καταπραΰνει και χαρίζοντας αίσθηση δροσιάς.. Δίνει στο δέρμα απαλή υφή, λαμπερή όψη.

1.3.9 ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

Η μαστίχα είναι ένα ρητινώδες φυσικό προϊόν που εκκρίνεται από τον κορμό και τους κλάδους του μαστιχόδενδρου μετά από κεντήματα(τομές) επάνω σ' αυτό.

Διαθέτει αξιόλογη αντιβακτηριακή και αντιμικροβιακή δράση, γι αυτό και προτιμάται από προϊόντα που απευθύνονται σε λιπαρά δέρματα. Βοηθά τον οργανισμό να ενεργοποιήσει τον μηχανισμό που αποβάλλει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος και δημιουργεί νέα και υγιή. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, διατηρεί την απαραίτητη υγρασία στο δέρμα προσφέρει τόνωση, λάμψη, αναζωογόνηση και φρεσκάδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Στις παραπάνω ασκήσεις έγιναν οι παρακάτω συνδυασμοί:

1001 ΕΕ 2008

- 1) 2/04/2008 Ελαιόλαδο- Αγγούρι
- 2) 2/04/2008 Ελαιόλαδο- Αγγούρι
- 3) 7/05/2008 Λάδι jojoba- Μήλο+ Bisabolol
- 4) 14/05/2008 Ελαιόλαδο- Ντομάτα+ Αλόη

1002 ΕΕ 2008

- 1) 2/04/2008 Αμυγδαλέλαιο- Αγγούρι
- 2) 2/04/2008 Αμυγδαλέλαιο- Νερό
- 3) 7/05/2008 Αμυγδαλέλαιο- Μήλο+ Ελαστίνη+ Extr. Chamamelis

1003 ΕΕ 2008

- 1) 16/04/2008 Avocado oil- Ντομάτα+ Ginseng
- 2) 17/04/2008 Avocado oil- Ντομάτα+ Bisabolol
- 3) 7/05/2008 Avocado oil- Μήλο+ Ελαστίνη+ Extr. Chamamelis
- 4) 7/05/2008 Avocado oil- Σπανάκι
- 5) 7/05/2008 Avocado oil- 1/3 Ντομάτα- 2/3 Νερό+ Extr. Chamamelis
- 6) 7/05/2008 Avocado oil- 1/2 Σπανάκι- 1/2 Νερό

1004 ΕΕ 2008

- 1) 16/04/2008 Καροτέλαιο- Ντομάτα+ Ginseng
- 2) 7/05/2008 Καροτέλαιο- Μήλο+ 0,2ml Bisabolol
- 3) 14/05/2008 Καροτέλαιο- Ντομάτα+ Αλόη

1005 ΕΕ 2008

- 1) 17/04/2008 Καροτέλαιο- Extr. Phytostimullim
- 2) 17/04/2008 Καροτέλαιο- Ντομάτα- Ελαστίνη
- 3) 8/05/2008 Καροτέλαιο- Μήλο+ Ελαστίνη
- 4) 14/05/2008 Καροτέλαιο- Ντομάτα+ Αλόη

1006 ΕΕ 2008

- 1) 17/04/2008 Λάδι jojoba- Ντομάτα
- 2) 7/05/2008 Λάδι jojoba-Ελαστίνη- Μήλο
- 3) 14/05/2008 10ml Λάδι jojoba 30ml Καροτέλαιο- Ντομάτα+ Αλόη

1007 ΕΕ 2008

- 1) 17/04/2008 Σησαμέλαιο- Ντομάτα
- 2) 7/05/2008 Σησαμέλαιο- Μήλο+ Ελαστίνη+ Extr. Chamamelis
- 3) 8/05/2008 Σησαμέλαιο- Μήλο+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη
- 4) 14/05/2008 Σησαμέλαιο- Ντομάτα+ Αλόη

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια παρασκευής των συνταγών 1001- 1007 ΕΕ 2008 παρατηρήθηκε ιδιαίτερα η άριστη γαλακτωματοποίησή τους. Όλες οι ασκήσεις της ομάδας αυτής έδεσαν γρήγορα κατά την ανάδευσή τους, χωρίς την δημιουργία κόκκων και φυσαλίδες αέρα. Το αποτέλεσμα ήταν να πάρουμε αρκετά λιπαρές και σφιχτές μάσκες, άξιες όμως των θρεπτικών τους ιδιοτήτων.

2001 ΕΕ 2008

- 1) 14/05/2008 Στεατικό οξύ- Avocado oil- Καρότο
- 2) 14/05/2008 Στεατικό οξύ- Καρότο

2002 ΧΕ 2008

- 1) 14/05/2008 Στεατικό οξύ- Καρότο
- 2) 5/06/2008 Στεατικό οξύ- Καρότο- Γκρέιπ φρούτ+ Πανθενόλη+ Ελαστίνη

2003 ΧΕ 2008

- 1) 14/05/2008 Στεατικό οξύ- Καρότο+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Vitam. A
- 2) 5/06/2008 Στεατικό οξύ- 6 ml Αμυγδαλέλαιο- 5 ml Καροτέλαιο- 4 ml Avocado oil- Καρότο+ Αλόη+ Vitam. A

2004 ΧΕ 2008

- 1) 14/05/2008 Στεατικό οξύ- Καρότο+ Ελαστίνη+ Πανθενόλη

2005 ΧΕ 2008

- 1) 15/05/2008 Σιτέλαιο- Καρότο+ Πανθενόλη
- 2) 5/06/2008 7 ml Σιτέλαιο- 4 ml Καροτέλαιο- 4 ml Σησαμέλαιο- Γκρειπ φρουτ+ Vitam. E+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη

2006 ΧΕ 2008

- 1) 15/05/2008 Καροτέλαιο- Καρότο+ Πανθενόλη

2007 ΧΕ 2008

- 1) 15/05/2008 Λάδι Jojoba-Καρότο+ Vitam. E

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Οι μάσκες της ομάδας αυτής έχουν σφιχτή υφή, εύκολη γαλακτωματοποίηση σε δυνατή ανάδευση. Απορροφώνται εύκολα από το δέρμα, αφήνοντας μια πολύ μικρή αίσθηση λιπαρότητας. Δε συναντήθηκε κανένα πρόβλημα κατά την παρασκευή τους.

3001 ΕΕ 2008

- 1) 15/05/2008 15 ml Ελαιόλαδο- 10 ml Argan oil- Αγγούρι+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη
- 2) 11/06/2008 15 ml Ελαιόλαδο- 5 ml Avocado oil- 5 ml Σησαμέλαιο-Γκρέιπ φρούτ+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Vitam. A

3002 ΧΕ 2002

- 1) 15/05/2008 10 ml Avocado oil- 15 ml Argan oil- Καρότο+ Bisabolol+ Πανθενόλη+ Αλόη
- 2) 11/06/2008 Λάδι Avocado- Γκρειπ φρουτ+ Αλόη+ Vitam. A

3003 ΧΕ 2002

- 1) 15/05/2008 12,5 ml Αμυγδαλέλαιο- 12,5 ml Avocado oil- Αγγούρι+ Ελαστίνη
- 2) 11/06/2008 15 ml Ελαιόλαδο-5 ml Αμυγδαλέλαιο- 5 ml Avocado oil- Γκρειπ φρουτ+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη

3004 XE 2002

1) 15/05/2008 15 ml Λάδι Jojoba- 10 ml Σιτέλαιο-
Ντομάτα- Vitam. E

Πραγματοποιήθηκε δύο φορές. Με προσθήκη Texaron Z 0,5 ml
καταφέραμε την σωστή πήξη της.

2) 11/06/2008 15 ml Σησαμέλαιο- 5 ml Avocado oil-
5 ml Jojoba oil- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Vitam. A

3005 XE 2002

1) 15/05/2008 20 ml Argan oil- 3 ml Ελαιόλαδο- 2 ml
Σησαμέλαιο- Αγγούρι- Καρότο

2) 11/06/2008 15 ml Jojoba oil- 5ml Σησαμέλαιο- 5 ml
Σιτέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Αλόη+
Vitam. A

3006 XE 2002

1) 15/05/2008 Καροτέλαιο- Αγγούρι+ Vitam. A+
Vitam. E

Απέδωσε μια πολύ αραιή μάσκα, όμως με προσθήκη 0,5 ml
Texaron Z απέκτησε μαλακή υφή, αίσθηση βελούδου
πετυχαίνοντας την σωστή γαλακτωματοποίησή της.

2) 11/06/2008 10 ml Καροτέλαιο- 15 ml Ελαιόλαδο-
Γκρέιπ φρούτ+ Vitam. A+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Αλόη

3007 EE 2008

1) 11/06/2008 15 ml Σησαμέλαιο- 10 ml Αμυγδαλέλαιο-
Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Vitam. A

3008 ΧΕ 2008

- 1) 21/05/2008 20 ml Ντομάτα- 31,9 ml Αγγούρι+ Αλόη+ Bisabolol

Έδωσε με πολύ δυνατό χτύπημα. Πολύ λαμπερή, μαλακή στην υφή.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Οι συνταγές της ομάδας αυτής δίνουν τέλεια αποτελέσματα, δηλαδή μαλακές, γυαλιστερές, λαμπερές μάσκες με πολύ καλή υφή, χωρίς ίχνοσ λιπαρότητας. Με πολύ δυνατό χτύπημα πραγματοποιήθηκε η σωστή γαλακτωματοποίησή τους.

4001 ΕΕ 2008

- 1) 10/04/2008 Ελαιόλαδο- Σιτέλαιο- Αμυγδαλέλαιο- Αγγούρι
- 2) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Σιτέλαιο- Αμυγδαλέλαιο- Αχλάδι
- 3) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Avocado oil- Αγγούρι
- 4) 8/05/2008 Ελαιόλαδο- Σιτέλαιο- Αμυγδαλέλαιο- Μήλο+ Αλόη

Πρόσθετοι συνδυασμοί:

- 5) 29/05/2008 30ml Καροτέλαιο- 10ml Λάδι Jojoba- 5ml Cornoil+ Αγγούρι+ Αλόη+ Κολλαγόνο
- 6) 29/05/2008 10ml Ελαιόλαδο- 10ml Avocado oil- 10 ml Σιτέλαιο- 10 ml Καροτέλαιο- 5ml Αμυγδαλέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Πανθενόλη
- 7) 29/05/2008 20 ml Argan oil- 10 ml Βερικοκέλαιο- 10 ml Ελαιόλαδο- 5 ml Σιτέλαιο- Γκρειπ φρουτ+ Vitam. E+ Ελαστίνη+ Κολλαγόνο

- 8) 29/05/2008 10 ml Αμυγδαλέλαιο- 10 ml Λάδι jojoba-
10 ml Cornoil- 10 ml Βερικοκέλαιο- 5 ml Ελαιόλαδο-
Γκρειπ φρουτ+ Bisabolol+ Extr. Chamamelis
- 9) 29/05/2008 5 ml Ελαιόλαδο- 5 ml Σιτέλαιο- 5 ml
Αμυγδαλέλαιο- 5 ml Καροτέλαιο- 5 ml Λάδι jojoba- 5 ml
Corn oil- 5ml Βερικοκέλαιο- 10 ml Avocado oil- 26,6 ml
Αγγούρι+ 10 ml Καρότο+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+
Vitam. A
- 10) 5/06/2008 30 ml Βερικοκέλαιο- 10 ml
Αμυγδαλέλαιο- 5ml Σιτέλαιο- Αγγούρι+ Vitam. A+
Vitam. E
- 11) 5/06/2008 10 ml Ελαιόλαδο- 10 ml Σιτέλαιο- 5 ml
Avocado oil- 5 ml Καροτέλαιο- 5 ml Λάδι Jojoba- 5 ml
Cornoil- 5ml Αμυγδαλέλαιο- Βερικοκέλαιο- Γκρειπ
φρουτ+ Ελαστίνη+ Κολλαγόνο+ Αλόη
- 12) 5/06/2008 10 ml Avocado oil- 10ml Καροτέλαιο- 10
ml Σιτέλαιο- 10 ml Λάδι Jojoba- 5 ml Cornoil- Καρότο+
Αλόη+ Vitam. A
- 13) 5/06/2008 10 ml Παραφινέλαιο- 10 ml Καροτέλαιο-
10 ml Σιτέλαιο- 10 ml Σησαμέλαιο- 5 ml Αμυγδαλέλαιο-
Γκρειπ φρουτ- Extr. Chamamelis- Αλόη
- 14) 5/06/2008 10 ml Καροτέλαιο- 10 ml Σιτέλαιο- 10 ml
Σησαμέλαιο- 10 ml Αμυγδαλέλαιο- 5 ml Παραφινέλαιο-
Καρότο+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη +Bisabolol
- 15) 5/06/2008 20 ml Αμυγδαλέλαιο- 10 ml Καροτέλαιο-
10 ml Σιτέλαιο- 5 ml Ελαιόλαδο- Γκρειπ φρουτ+
Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Bisabolol+ Extr. Chamamelis
- 16) 5/06/2008 45 ml Παραφινέλαιο- Γκρειπ φρουτ+
Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Vitam. E+ Vitam. A

4002 EE 2008

- 1) 10/04/2008 Ελαιόλαδο- Σιτέλαιο- Αγγούρι
- 2) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Avocado oil- Αγγούρι
- 3) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Avocado oil- Καρότο

4) 8/05/2008 Ελαιόλαδο- Avocado oil- Μήλο+ Αλόη

4003 ΕΕ 2008

- 1) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Αμυγδαλέλαιο- Ακτινίδιο
- 2) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Αμυγδαλέλαιο- Ακτινίδιο
- 3) 10/04/2008 Ελαιόλαδο- Αμυγδαλέλαιο- Αγγούρι
- 4) 8/05/2008 Ελαιόλαδο- Αμυγδαλέλαιο- Μήλο+ Vitam. A

4004 ΕΕ 2008

- 1) 10/04/2008 Ελαιόλαδο- Avocado oil- Αγγούρι
- 2) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Αμυγδαλέλαιο- Καρότο
- 3) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Σησαμέλαιο- Καρότο
- 4) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Καροτέλαιο- Καρότο
- 5) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Σησαμέλαιο- 16,6 ml Καρότο- 20 ml Νερό

4005 ΕΕ 2008

- 1) 10/04/2008 Ελαιόλαδο- Λάδι Jojoba- Αγγούρι
- 2) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Λάδι Jojoba- Καρότο
- 3) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Λάδι Jojoba- Ακτινίδιο
- 4) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Λάδι Jojoba- Ακτινίδιο

4006 ΕΕ 2008

- 1) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Σησαμέλαιο- Ακτινίδιο
- 2) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Σησαμέλαιο- Ακτινίδιο
- 3) 10/04/2008 Ελαιόλαδο- Σησαμέλαιο- Αγγούρι
- 4) 8/05/2008 Ελαιόλαδο- Λάδι Jojoba- Μήλο- Ακτινίδιο

4007 ΕΕ 2008

- 1) 16/04/2008 Ελαιόλαδο- Καροτέλαιο- Ακτινίδιο
- 2) 17/04/2008 Ελαιόλαδο- Καροτέλαιο- Ντομάτα

- 3) 8/05/2008 Ελαιόλαδο- Καροτέλαιο- Μήλο+ Πανθενόλη+ Αλόη
4) 14/05/2008 Ελαιόλαδο- Καροτέλαιο- Ντομάτα+ Αλόη

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η άριστη γαλακτωματοποίηση των μασκών αυτών και η γυαλιστερή υφή τους, έρχονται να δώσουν ένα άψογο αποτέλεσμα παρασκευής αντιρυτιδικών, μαλακτικών μασκών με ελάχιστη αίσθηση λιπαρότητας στο δέρμα. Πρέπον θα ήταν να αναφερθεί πως κατά την σταδιακή πτώση της θερμοκρασίας τους, έπηζαν και γινόταν σφιχτές μάσκες.

5001 EE 2008

- 1) 21/05/2008 Ελαιόλαδο- 30ml Αγγούρι- 10 ml Καρότο+ Vitam. A + Vitam. E
2) 12/06/2008 Ελαιόλαδο- Γκρέιπ φρούτ+ Vitam. A+ Αλόη+ Ελαστίνη+ Κολλαγόνο

5002 EE 2008

- 1) 21/05/2008 Avocado oil- Αγγούρι+ Αλόη+ Ελαστίνη
2) 12/06/2008 15 ml Avocado oil- 5 ml Καροτέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Ελαστίνη+ Κολλαγόνο+ Vitam. A

5003 EE 2008

- 1) 21/05/2008 Avocado oil- Αμυγδαλέλαιο- Μήλο+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη
2) 22/05/2008 Avocado oil- Αμυγδαλέλαιο- Jojoba oil- Argan oil- Καρότο+ Αλόη+ Vitam. A
3) 12/06/2008 Avocado oil- Αμυγδαλέλαιο- Καροτέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Vitam. A+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη+ Αλόη

5004 EE 2008

- 1) 21/05/2008 Σιτέλαιο- Καροτέλαιο- Μήλο+ Αλόη+ Vitam. A
- 2) 12/06/2008 Σιτέλαιο- Καροτέλαιο- Jojoba oil- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Vitam. A+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη

5005 EE 2008

- 1) 22/05/2008 Καροτέλαιο- Jojoba oil- Αγγούρι+ Πανθενόλη
- 2) 12/06/2008 Καροτέλαιο- Jojoba oil- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Vitam. A+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη

5006 EE 2008

- 1) 22/05/2008 Jojoba oil- Avocado oil- 20 ml Μήλο- 20 ml Καρότο+ Vitam. A
- 2) 22/05/2008 Jojoba oil- Avocado oil- 20 ml Καρότο- 20 ml Αγγούρι+ Αλόη+ Πανθενόλη
Παρατηρήθηκε διαχωρισμός φάσεων αντιμετωπίζοντας πρόβλημα στον διαχωρισμό των φάσεων. Ξαναχτυπήθηκε με γρήγορη ανάδευση.
- 3) 12/06/2008 Jojoba oil- Avocado oil- Καροτέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Vitam. A+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη

5007 EE 2008

- 1) 22/05/2008 Ελαιόλαδο- Avocado oil- 20 ml Καρότο- 20 ml Αγγούρι+ Αλόη

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ομάδα ασκήσεων αυτή δίνει μάσκες λίγο ρευστές αλλά με άριστη απαλή υφή, γυαλιστερές, λαμπερές. Παρουσίασαν προβλήματα η άσκηση 5005 και 5006 στην γαλακτωματοποίησή τους, όπου θερμάνθηκαν στο υδατόλουτρο και χτυπήθηκαν ξανά. Όταν κρύωσαν έπηξαν χωρίς να παρουσιάσουν αέρα. Αφήνουν μια ελάχιστη αίσθηση λιπαρότητας στο δέρμα.

Πρόσθετες ασκήσεις :

1. Άσκηση 2,026

- 1) 16/04/2008 Στεατικό οξύ- GMS- Αχλάδι
- 2) 216/04/2008 Στεατικό οξύ- GMS- Αγγούρι

• **7/05/2008**

2. Άσκηση 30(32)

Κρέμα περιποίησης σώματος

$P_h = 6,96$

- 1) Ελαιόλαδο- Emulgate F- Ακτινίδιο
- 2) 6 ml Ελαιόλαδο- 6 ml Avocado oil- Emulgate F- Γκρέιπ φρούτ
- 3) Ελαιόλαδο- Emulgate F- Γκρέιπ φρούτ
- 4) Avocado- Emulgate F- Γκρέιπ φρούτ

3. Άσκηση 33 (22)

Κρέμα ημέρας πολυβιταμινούχα

- 1) Ελαιόλαδο- Κερί μέλισσας- Ακτινίδιο+ Σορβιτόλη+ Μαστίχα Χίου
- 2) Ελαιόλαδο- Κερί μέλισσας- Ακτινίδιο+ Σορβιτόλη+ Κολλαγόνο+ Ελαστίνη

4. Άσκηση 36^A

Γαλάκτωμα καθαρισμού με ελαιόλαδο

$P_h = 7,48$

- 1) Ελαιόλαδο- Avocado oil- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Bisabolol
- 2) Ελαιόλαδο- Σησαμέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Bisabolol
- 3) Ελαιόλαδο- Σιτέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Αλόη+ Bisabolol

5. Άσκηση 39 Κρέμα ενυδάτωσης για ευαίσθητα δέρματα με ελαιόλαδο

$P_h = 3,84$

- 1) Ελαιόλαδο- Κερί μέλισσας- Γκρέιπ φρούτ+ Extr. Chamamelis
- 2) 15 ml Ελαιόλαδο- 10 ml Jojoba oil- 20 ml Αμυγδαλέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Extr. Chamamelis

3) 25 ml Ελαιόλαδο- 20 ml Σιτέλαιο- Γκρέιπ φρούτ+ Extr.
Χαμamelis+ 2 ml TEA

6. Άσκηση 58

Θρεπτική κρέμα μασάζ με χυμό ντομάτας

1) Lanette N- 6 ml Ελαιόλαδο- 5 ml Σησαμέλαιο- 22,4 ml
Ντομάτα/ 30 ml Νερό- Extr. Hamamelis

7. Άσκηση 58A

Θρεπτική κρέμα μασάζ με χυμό ντομάτας

1) Lanette N- 10 ml Ελαιόλαδο- 3 ml Σησαμέλαιο- 24,4 ml
Ντομάτα/ 28 ml Νερό+ Extr. Hamamelis+ Αζουλένη

8. Αντιηλιακή κρέμα ημέρας, ενυδατική- δροσιστική με
ελαιόλαδο και καροτέλαιο

1) Lanette N- Καροτέλαιο- Ελαιόλαδο- 35,4 ml Χυμό
Καρότου- 17 ml Νερό+ Αζουλένη+ Ext. Camomile

9. Κρέμα ενυδάτωσης για ευαίσθητα δέρματα με
ελαιόλαδο

1) Ελαιόλαδο- Κερί μέλισσας- Ντομάτα- Extr. Χαμομήλι

10. Κρέμα ενυδάτωσης με χυμούς λαχανικών

1) Σιτέλαιο- Αμυγδαλέλαιο- Σπανάκι

11. Κρέμα για τις άσχημες καιρικές συνθήκες

Ph= 3,55

1) Avocado oil- GMS- Ακτινίδιο+ Πανθενόλη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

3.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΕΛΑΙΩΝ, ΧΥΜΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΕ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΕΣ ΜΑΣΚΕΣ

Τα ζουμερά φρούτα και τα δροσιστικά λαχανικά δεν κάνουν μόνο καλό στην υγεία, αλλά και στην ομορφιά της επιδερμίδας. Και αυτό όχι μόνο από την πρόληψη μέσω της κατάταξής τους στην καθημερινή διατροφή, αλλά και από την εισχώρησή τους σε κοσμητικά καλλυντικά προϊόντα έχοντας πληθώρα ευεργετικών ιδιοτήτων.

Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές ασχολούνται όλο και περισσότερο με τα συστατικά που τους αποφέρει απλόχερα η φύση. Δημιουργούν ολοένα και πιο πολλά καλλυντικά προϊόντα με βάση φυτικά λίπη και έλαια συνδυάζοντάς τα με τα πολύτιμα συστατικά φρούτων και λαχανικών.

Ένα τέτοιο προηγμένο καλλυντικό προϊόν ομορφιάς είναι η μάσκα προσώπου όπου προσφέρει τα οφέλη των φυτικών λιπών, ελαίων, χυμών φρούτων και λαχανικών στην επιδερμίδα.

Ο κυριότερος εχθρός της επιδερμίδας είναι οι ελεύθερες ρίζες, τα ασταθή μόρια οξυγόνου, οι οποίες είναι σημαντικός παράγοντας πρόωρης γήρανσης και εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Η καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών είναι τα αντιοξειδωτικά που αντιμετωπίζουν τις φθορές του δέρματος όπως η εμφάνιση ρυτίδων, που μπορεί να οφείλεται σε φυσιολογική γήρανση του δέρματος ή στην φωτογήρανση.

Αντιγηραντικές μάσκες φυτικών λιπών και ελαίων σε συνδυασμό με χυμούς φρούτων και λαχανικών, αποτελούνται από ένα σημαντικό ποσοστό αντιοξειδωτικών, βιταμινών όπως Α, C και Ε. Τα συστατικά αυτά προσδίδουν θρεπτικές, αντισηπτικές, αντιερυθηματικές, καταπραϋντικές, μαλακτικές, επουλωτικές ιδιότητες στο δέρμα.

Τις ιδιότητες αυτές των αντιγηραντικών масκών που παρασκευάσαμε, τις παρατηρήσαμε σε διάφορους τύπους δέρματος και μέρη σώματος ανεξαρτήτου ηλικίας. Στην πλειοψηφία

τους ήταν λαμπερές, με μαργαριταρένια όψη, απαλές στην υφή και εύκολες στην γαλακτωματοποίησή τους με ισχυρή ανάδευση. Σημαντική διαπίστωση ήταν η καθαρότητα και η δεκτικότητα του δέρματος απέναντι στις μάσκες αυτές. Δεν εμφάνισαν κανενός είδους κοκκινίλες, ερεθισμούς, εξανθήματα και λιπαρότητα, τέτοια ώστε να επηρεάσει την υδρολιπιδική ισορροπία του δέρματος. Κατείχαν γρήγορη απορρόφηση αφήνοντας ένα υγιές, εύπλαστο δέρμα.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως παρατηρήθηκαν άριστα αποτελέσματα στις περιοχές των άκρων, χεριών και ποδιών, όπου η απορροφητικότητα του δέρματος είναι ελάχιστη. Λευκαντικές και έντονα θρεπτικές ιδιότητες δόθηκαν στις περιοχές αυτές, αφήνοντάς τες λείες και απαλές. Θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε περιποιήσεις ή spa των άκρων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Κοσμητολογία, Αναγνώστης Σ.Βέγκος, Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα 2004
- 2) Σημειώσεις Κοσμητολογίας 2, Α.Ε.Θ Τριβιζάς, Θεσ/νίκη 1995
- 3) Σημειώσεις Κοσμητολογίας 3, Δρ. Χρήστος Δούκας, Θεσ/νίκη 1997
- 4) Σημειώσεις Μορφολογία- Ιδιομορφίες Προσώπου, Άννα Σαββίδου, Θεσ/νίκη 2001
- 5) Σημειώσεις Αισθητική Προσώπου 2, Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσ/νίκη 2002
- 6) Σημειώσεις Αισθητική Προσώπου 3, Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσ/νίκη 2002
- 7) Εγκυκλοπαίδεια Ελλαδική, Εκδόσεις Γιάννη Ρίζου, Αθήνα 1991
- 8) Θεραπευτικά Βότανα, Αθήνα 1987
- 9) Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με βότανα, Ιγνάτιου Μ.Ζαχαρόπουλου- Ειδικού Γεοπόνου Καθηγητού, Εκδόσεις Ψυχάλου
- 10) Internet, <http://www.dietobio.com/aliments/en/argan.html>
- 11) Internet, <http://en.wikipedia.org/wiki>
- 12) Internet, , <http://www.al-bab.com/maroc/env/argan.htm>
- 13) Internet, Druide- mediserv Co λεξικό, http://www.organic-shop.gr/mediserv_co_leksiko.htm
- 14) Σημειώσεις Διατροφής –Διαιτολογίας, Δρ. Χρήστου Δούκα, Τ.Ε.Ι