

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

"Η Φύση και τα Φυτά στην υπηρεσία της Αισθητικής!"

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΠΕΠΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ:
ΤΣΙΟΜΠΑΝΙΔΟΥ ΕΥΣΤΡΑΤΙΑ

ΣΧΟΛΗ:ΣΕΥΠ
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΚΑΤΗΛΕΣ ΤΗΝ "ΦΥΣΙΚΗ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ"	3
ΕΡΧΟΜΕΝΟΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΦΟΥ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΙΚΗ ΚΑΛΩΣΕΛ	5
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	9
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	
"Η Φύση και τα Φυτά στην υπηρεσία της Αισθητικής!"	10
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	13
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	14
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	17
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	24
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	26
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	28
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	30
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	34
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	37
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	38
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	39
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	72
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	74
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	77
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	81
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	82
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	84
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	85
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	86
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	90
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	92
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	94

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΠΕΠΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ:

ΤΣΙΟΜΠΑΝΙΔΟΥ ΕΥΣΤΡΑΤΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	1
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
3. ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ ΩΣ ΤΗΝ "ΦΥΣΙΚΗ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ"	5
4. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟ- ΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	9
5. Η ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	12
6. ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	13
7. ΒΑΣΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	14
8. ΦΥΤΟΧΗΜΕΙΑ	17
9. ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ	24
10.ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ	28
11.ΟΥΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΦΥΤΙΚΕΣ	57
12.ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥ- ΝΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ	64
13.Η ΦΥΣΗ ΣΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΜΑΣ	67
13.1 Το φυσιολογικό δέρμα	68
13.2 Το ξηρό δέρμα	69
13.3 Το λιπαρό δέρμα	72
13.4 Το ευαίσθητο δέρμα	74
13.5 Αρωματοθεραπεία	77
13.6 Φρουτοθεραπεία	81
14. ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ	82
15. ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΦΤΙΑΓΜΕΝΑ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ	84
15.1 Καλλυντικά λάδια	85
15.2 Καλλυντικά προϊόντα από βότανα	88
16. ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΜΑΓΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ	96
18. ΕΠΙΛΟΓΟΣ	98
19. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	99



Θέμα αυτού του βιβλίου είναι η επιδίωξη της ομορφιάς ως έκφρασης της υγείας, εκείνης της ομορφιάς που είναι συνώνυμη της σωστής λειτουργίας του οργανισμού και αποτελεί έκφραση μιας ισορροπημένης και ομαλής φυσικής κατάστασης. Θα εξετάσουμε παρακάτω τη δομή του δέρματος καθώς και τις συνηθέστερες πρακτικές που ενδείκνυνται για να το διατηρήσουμε υγιές. Θα μάθουμε να ξεχωρίζουμε

μάθουμε να ξεχωρίζουμε ποιες καλλυντικές ουσίες πρέπει να αποφεύγουμε. Θα ανακαλύψουμε ότι στο ψυγείο και στη φρουτιέρα του σπιτιού μας υπάρχουν πολυτιμότεροι φίλοι και σύμμαχοι για το δέρμα μας. Θα εξετάσουμε ένα προς ένα τα φρούτα και τόσα άλλα δώρα που μας προσφέρει η φύση για να αποκαταστήσουμε την ισορροπία αυτή.

Κάποιος έγραψε ότι δεν υπάρχουν μόνο τα στερεότυπα της ομορφιάς με βάση τα οποία μπορούμε να πούμε ότι «οι ωραίοι γεννιούνται ωραίοι», αλλά ότι υπάρχει μια φυσική ομορφιά, ιδιαίτερη για τον καθένα μας, που εκφράζει και προβάλλει τον εαυτό μας όταν είμαστε στην καλύτερη σωματική και ψυχική κατάσταση, όταν βρισκόμαστε σ' αυτή δηλαδή την κατάσταση που μπορούμε να χαρακτηρίσουμε σαν «τον καλύτερο εαυτό μας». Αυτό το βιβλίο μπορεί να μας φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο γι' αυτό το σκοπό!

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εδώ και πάνω από 5.000 χρόνια οι γυναίκες καλλωπίζονταν πιστεύοντας ότι θα πετύχαιναν τον ιδανικό συνδυασμό προσόντων που μαγεύουν την όραση, δηλαδή την ομορφιά. Σήμερα αυτή η αναζήτηση συνεχίζεται αμείλικτη.

Στην πορεία της ιστορίας, διάσημες καλλονές χρησιμοποίησαν φυσικά καλλυντικά. Όμως πολλές γυναίκες δυσπιστούν και πιστεύουν ότι αυτά τα βοηθήματα δεν κατάφεραν να τις εμποδίσουν να γεράσουν. Αυτό το επιχείρημα είναι εν μέρει αληθινό, γιατί κανένα καλλυντικό, όσο αποτελεσματικό κι αν ήταν, δεν θα μπορούσε να σταματήσει τα βλαβερά αποτελέσματα των ανθυγιεινών συνθηκών ζωής, του όχι συχνού πλυσίματος, της ανθυγιεινής διατροφής και των άσχημα αεριζόμενων κατοικιών. Όλα αυτά βοηθούσαν στο να δημιουργείται ένα ευνοϊκό έδαφος για τα μικρόβια. Αυτοί οι παράγοντες -τόσο του περιβάλλοντος όσο και οι προσωπικοί - συχνά προκαλούσαν εξαντλητικές και θανατηφόρες ασθένειες, όπως η ευλογιά που άφηνε φοβερά σημάδια. Μερικά καλλυντικά έβγαιναν από φυτικά και ζωικά προϊόντα, άλλα όμως -όπως οι άσπρες σκόνες και οι κρέμες με βάση τον μόλυβδο, που ήταν της μόδας στην ελισαβετιανή εποχή- δεν ήταν μόνο ακάθαρτα αλλά και επικίνδυνα. Με τη συχνή χρήση έκαναν κακό στο δέρμα και είχαν βλαβερές συνέπειες στην υγεία.

Σχεδόν όλο τον 20ον αιώνα οι άνθρωποι της διαφήμισης μας βάζουν σε πειρασμό και μας προτρέπουν να αγοράζουμε περίτεχνα συσκευασμένες και συνεπώς ακριβές κρέμες και λοσιόν, με την υπόσχεση ότι αυτά τα μαζικής παραγωγής χημικά φίλτρα θα έκαναν αληθινές τις προσδοκίες μας για φυσική τελειότητα. Για να διατηρούν και να αυξάνουν τις πωλήσεις κατηγορούσαν τα σπιτικά παρασκευάσματα. Τελευταία όμως πολλές γυναίκες έπαψαν να πιστεύουν στα προϊόντα του εμπορίου και ξαναγυρνάνε στα βότανα, μπαχαρικά, φρούτα και άλλα φυσικά συστατικά, με την ελπίδα ότι αυτά τα παρασκευάσματα θα αποδειχτούν λιγότερο βλαβερά, λιγότερο ακριβά και περισσότερο ευεργετικά από τα αντίστοιχα συνθετικά. Ένας άλλος λόγος για τον οποίο θα έπρεπε να χρησιμοποιούμε μόνο φυσικά προϊόντα είναι ότι στη βιομηχανία καλλυντικών εκμεταλλεύονται τα ζώα π.χ. χρησιμοποιούν λίπη, όπως λάδι φάλαινας και κάνουν πολλά οδυνηρά εργαστηριακά πειράματα σε μικρά

άκακα ζώα....

Συμπερασματικά θα πούμε, υπάρχει μόνο ένας σίγουρος δρόμος. Αυτός είναι ότι πρέπει να βάλουμε στην καθημερινή φροντίδα ομορφιάς συστατικά όπως το μέλι, τα αμύγδαλα, το γιαούρτι και τα φυτικά έλαια, αυτά τα καλλυντικά και είδη περιποίησης είναι διασκεδαστικό και οικονομικό να φτιαχτούν και χρησιμοποιούνται πολύ ευχάριστα! Αλλά το κυριότερο, δίνουν καταπληκτικά αποτελέσματα!!