

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ  
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ



Πτυχιακή εργασία των: Σάκοβα Βαλεντίνα 2479  
Τάτση Ευανθία 2164

Επιμέλεια: Καθηγήτρια Σαββίδου Άννα

Θεσσαλονίκη 2006

Η εργασία υποβλήθηκε στα πλαίσια των απαιτήσεων του προγράμματος  
προπτυχιακών σπουδών του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Ιδρύματος του  
τμήματος Αισθητικής-Κοσμητολογίας Θεσσαλονίκης

## Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	σελ. 3
Εισαγωγή.....	σελ. 4
<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> Πιεσοθεραπεία</b>	
1.1 Σιάτσου.....	σελ. 5
1.2 Reiki.....	σελ. 11
1.3 Ρεφλεξολογία.....	σελ. 13
1.4 Βελονισμός.....	σελ. 21
<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> Ενεργειακό μασάζ</b>	
2.1 Rejuvance.....	σελ. 28
2.2 Ασιατικό μασάζ στα σημεία πίεσης.....	σελ. 30
2.3 Κινέζικο μασάζ Τσι Νέι Τσάνγκ.....	σελ. 32
2.4 Μάλαξη ολιστική.....	σελ. 33
2.5 Μάλαξη Tai.....	σελ. 33
<b>Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> Θεραπεία μέσω της κίνησης</b>	
3.1 Χοροθεραπεία.....	σελ. 35
3.2 Yoga.....	σελ. 38
3.3 Somatic release.....	σελ. 46
3.4 Sotai.....	σελ. 47
3.5 Pilates.....	σελ. 49
3.6 Aïkido.....	σελ. 51
<b>Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup> Οι λίθοι στην υπηρεσία της ομορφιάς</b>	
4.1 Ταϊλανδέζικο μασάζ.....	σελ. 55
4.2 Κρυσταλλοθεραπεία.....	σελ. 57
4.3 Λιθοθεραπευτικό μασάζ.....	σελ. 62
<b>Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup> Θεραπείες με τη χρήση νερού</b>	
5.1 Θαλασσοθεραπεία.....	σελ. 66
5.2 Φύκια.....	σελ. 70
5.3 Άλατα Epson.....	σελ. 74
5.4 Σπιρουλίνα.....	σελ. 75
5.5 Υδροθεραπεία.....	σελ. 78
5.6 Affusion massage.....	σελ. 82
5.7 Λουτροθεραπεία.....	σελ. 83

5.8 Μπλίτσγκας.....σελ.	86
5.9 Άργιλος.....σελ.	87

### Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup> Μέθοδοι χαλάρωσης

6.1 Αρωματοθεραπεία.....σελ.	91
6.2 Υπνοθεραπεία.....σελ.	98
6.3 Μουσικοθεραπεία.....σελ.	101
6.4 Γελωτοθεραπεία.....σελ.	104

### Κεφάλαιο 7<sup>ο</sup> Υγιές δέρμα με φυτικά βότανα

7.1 Βοτανοθεραπεία.....σελ.	107
7.2 Κινέζικη βοτανοθεραπεία.....σελ.	114
7.3 Τσάι.....σελ.	115
7.4 Πράσινο τσάι.....σελ.	117
7.5 Μαύρο τσάι.....σελ.	118
7.6 Λευκό τσάι.....σελ.	119
7.7 Ομοιοπαθητική.....σελ.	120
7.8 Το τσίνσεγκ.....σελ.	126
7.9 Το φυτό γκίγκο η δίλοβος.....σελ.	126

### Κεφάλαιο 8<sup>ο</sup> Εναλλακτικές θεραπείες ομορφιάς

8.1 Η πράσινη αλόη.....σελ.	128
8.2 Σταφυλοθεραπεία.....σελ.	130
8.3 Σοκολατοθεραπεία.....σελ.	132
8.4 Θεραπεία με ρύζι.....σελ.	134
8.5 Φρουτοθεραπεία.....σελ.	135

### Κεφάλαιο 9<sup>ο</sup> Συνδυαστικές μέθοδοι

9.1 Αγιουρβέντα.....σελ.	138
9.2 Φυσιοπαθητική.....σελ.	141

### Κεφάλαιο 10<sup>ο</sup> Η συμβολή των χρωμάτων στην αισθητική

10.1 Χρωματοθεραπεία.....σελ.	144
-------------------------------	-----

Βιβλιογραφία.....σελ.	151
-----------------------	-----

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία ασχολείται με την χρήση των εναλλακτικών μεθόδων στην Αισθητική. Προτού περάσουμε στην ανάπτυξη του θέματος της εργασίας, θέλουμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στους ανθρώπους που συνέλαβαν στην διεκπεραίωση της.

Αρχικά, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέποντα της εργασίας, καθηγήτρια του τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Επαγγελματικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης, Κυρία Σαββίδου Άννα, για την καθοδήγηση και συμπαράσταση της σε κάθε βήμα μας, με παρατηρήσεις, διορθώσεις και συμβουλές. Η βοήθεια της ήταν καθοριστική.

Επίσης, θέλουμε να ευχαριστήσουμε το προσωπικό της Βιβλιοθήκης της σχολής μας και της κεντρικής Βιβλιοθήκης του Δήμου Θεσσαλονίκης για την βοήθεια που μας προσέφεραν στην αναζήτηση υλικού.

Τέλος, θέλουμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας, για την συμπαράσταση και την στήριξή τους, στην προσπάθειά μας να ολοκληρώσουμε με επιτυχία την εργασία αυτή.

Σάκοβα Βαλεντίνα  
Τάτση Ευανθία

Θεσσαλονίκη 2006

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι εναλλακτικές θεραπείες, συνδυασμένες μεταξύ τους με διάφορους τρόπους, προτείνουν μια ολιστική αντιμετώπιση του προβλήματος, βασισμένη σε έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής, που περιλαμβάνει επίσης διατροφή, άσκηση και...ψυχική γαλήνη.

Στην σημερινή εποχή όλο και περισσότεροι άνθρωποι, άντρες και γυναίκες, ενδιαφέρονται για την εξωτερική τους εμφάνιση. Το αποτέλεσμα είναι να φτάνουν σε ακραίες λύσεις για να επιτύχουν την ιδανική γι' αυτούς εικόνα.

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η συλλογή πληροφοριών γύρω από φυσικές μεθόδους ομορφιάς και χαλάρωσης, που σε συνδυασμό με έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής αποσκοπούν στην αντιμετώπιση των εμφανισιακών προβλημάτων από δυο πλευρές. Παράλληλα, με την επίλυση του εξωτερικού προβλήματος προκαλούν και την θεραπεία στο ψυχολογικό υπόβαθρο αποβάλλοντας έτσι το στρες και προάγοντας την χαλάρωση και αποδοχή του εαυτού τους.