

Αρβανιτίδου Σ., Βαφειάδου Γ., Βιβιλάκη Ε., Γιαννακοπούλου Ε., Δαλιάνη Β.,  
Θεοδωροπούλου Μ., Παλαιοδήμου Λ., Παπαδογεώργου Σ., Σταμπολάκη Χ.

# Σύγχρονη Αισθητική



Γ' ΕΠΑ.Λ.

ΤΟΜΕΑΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΜΜΩΤΙΚΗΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

# ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις

Γ' ΕΠΑ.Λ.

ΤΟΜΕΑΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΜΜΩΤΙΚΗΣ

Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Πρόεδρος: **Κονζέλης Γεράσιμος**

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ, ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ Β΄

Προϊστάμενος: **Μάραντος Παύλος**

#### ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

**Αρβανιτίδου Σταυρούλα** – *Λίνα Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI, Εκπ/κός ΠΕ 18.04*

**Βαφειάδου Γεσθημανή** *Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI,*

*Εκπ/κός ΠΕ 18.04, Master of Science (M.Sc.)*

**Βιβιάκη Ελισσάβετ** *Αισθητικός – Κοσμητολόγος TEI,*

*Εκπ/κός ΠΕ 18.04, Master in Educational Leadership & Administration (M. Ed).*

**Γιαννακοπούλου Ειρήνη** *Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI,*

*Εκπ/κός ΠΕ 18.04 M.Ed. Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης*

**Δαλιάνη Βικτώρια** *Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI,*

*Εκπ/κός ΠΕ 18.04, MA in Education (Education Sciences)*

**Θεοδοροπούλου Μάρθα** *Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI,*

*Βραβευμένη Εκπ/κός ΠΕ 18.04 , Αριστεία 2012*

**Παλαιοδήμου Λαμπρινή** *Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI,*

*Εκπ/κός ΠΕ 18.04, Εκπ/τρια Ενηλίκων*

**Παπαδογεώργου Σπυριδούλα** *Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI, Εκπ/κός ΠΕ 18.04*

**Σταμπολάκη Χρυσούλα** *Αισθητικός - Κοσμητολόγος TEI, Εκπ/κός ΠΕ 18.04*

#### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ  
ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ Τ.Ε.Ι.  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ  
Έτος ίδρύσεως 1999

#### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΣΗΣ

**Κανελλοπούλου Βασιλική**, εκπαιδευτικός ΠΕ18.04

**Κουτσιμπέλα Βασιλική**, εκπαιδευτικός ΠΕ18.04

**Μεγακλή Θεογνωσία**, εκπαιδευτικός ΠΕ18.04

**Μητρούσης Γρηγόριος**, εκπαιδευτικός ΠΕ18.04

#### ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑΣ

**Μαρία Γνησίου**, Δρ Νεοελληνικής Φιλολογίας

#### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

**Μάραντος Παύλος**

Copyright© ΣΑΑΤΕΕ Σύλλογος Αισθητικών Απόφοιτων TEI Εκπαιδευτικών Ελλάδας

Email: [saate.gr@gmail.com](mailto:saate.gr@gmail.com)

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή του παρόντος συγγράμματος εξ' ολοκλήρου ή τμήματος αυτών για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση του βιβλίου για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς το ΣΑΑΤΕΕ.

<sup>1</sup> Εικόνα εξωφύλλου από Lancome beauty institute

<https://frogandprincess.files.wordpress.com/2010/03/lancome4.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/02/2016

#### ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Αρβανιτίδου Σ., Βαφειάδου Γ., Βιβιλάκη Ε., Γιαννακοπούλου Ε., Δαλιάνη Β.,  
Θεοδωροπούλου Μ., Παλαιοδήμου Α., Παπαδογεώργου Σ., Σταμπολάκη Χ.

# ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις

Γ' ΕΠΑ.Λ.

ΤΟΜΕΑΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΜΜΩΤΙΚΗΣ

Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης





**Αφιερώνεται**  
**στους μαθητές και μαθήτριες**  
**της Τεχνικής και Επαγγελματικής εκπαίδευσης**  
**που τους οφείλουμε τα μέγιστα.**



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βιβλίο «Σύγχρονη Αισθητική» είναι το βασικό εγχειρίδιο της ειδικότητας Αισθητικής του Τομέα Υγείας Πρόνοιας Ευεξίας. Η ύλη του μοιράζεται σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα και στις δυο τάξεις του τομέα Β και Γ.

Σκοπός του είναι να διαμορφώσει έναν ικανό, υπεύθυνο επαγγελματία βοηθό αισθητικό, ο οποίος με γνώση και ασφάλεια θα φέρνει εις πέρας όλες τις απαιτούμενες θεραπείες προσώπου και σώματος κατανοώντας πλήρως και τηρώντας σωστά τόσο τα πρωτόκολλα θεραπειών όσο και την απαιτούμενη υγιεινή των εργαλείων και του χώρου.

Σκοπός είναι ο/η μαθητής/τρια να γνωρίσει τις θαυμάσιες δυνατότητες του ανθρώπινου δέρματος και τους τρόπους επαγγελματικής περιποίησής του μέσα από τις ειδικές καλλυντικές εφαρμογές.

Σκοπός, είναι οι μαθητές/τριες να μάθουν να χειρίζονται σωστά τα καλλυντικά και τα μηχανήματα προσώπου-σώματος και να βάζουν την προσωπική τους ταυτότητα τόσο στις κινήσεις μάλαξης όσο και στις ειδικές θεραπείες προσώπου.

### **2. Ειδικότεροι σκοποί**

- Η εμπέδωση των γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν στην Α' και Β' Λυκείου και συνδέονται με την Υγιεινή και ασφάλειου του χώρου, την ανατομία κ.α
- Η υιοθέτηση θετικής στάσης, εκ μέρους των μαθητών, ώστε να προετοιμάζουν και να εφαρμόζουν σωστά τους κανόνες υγιεινής. Να απολυμαίνουν την καμπίνα περιποίησης προσώπου και σώματος πριν από την έναρξη κάθε θεραπείας και να την επαναφέρουν στην αρχική της κατάσταση μετά το πέρας των θεραπειών.
- Η απόκτηση επιπλέον γνώσεων για ειδικές θεραπείες αισθητικής προσώπου και σώματος.
- Η ανάπτυξη κριτικής σκέψης για τη σωστή πρόληψη και επίλυση αισθητικών δερματολογικών προβλημάτων.

### **Επιπλέον, το μάθημα έχει σκοπό οι μαθητές/τριες να μπορούν:**

- Να κατανοήσουν βασικές έννοιες όπως: τύπος δέρματος, ηλεκτροθεραπεία και λεμφική παροχέτευση και να αναπτύξουν δημιουργική σκέψη και κριτική ικανότητα ώστε να προσεγγίζουν σωστά τις ανάγκες του δέρματος ενός πελάτη κατά την διαδικασία εφαρμογής των αισθητικών περιποιήσεων.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής οργάνωσης υλικών και μηχανημάτων και της σωστής λειτουργίας της καμπίνας προσώπου και σώματος αλλά και του σχολικού εργαστηρίου.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής προετοιμασίας του/της πελάτη/τισσας, τη δημιουργία ευχάριστου κλίματος και την αναγκαιότητα της αποδοχής τους ως θεραπευτή από τον θεραπευόμενο.
- Να εμπεδώσουν τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούν σε όλα τα πρωτόκολλα θεραπειών προσώπου και σώματος.

- Να διακρίνουν την κλασική ηρεμιστική μάλαξη από τη λεμφική μάλαξη -παροχέτευση προσώπου και σώματος και να κατανοήσουν το ρόλο τους στην ανθρώπινη υγεία - ευεξία.
- Να κατανοήσουν βασικές έννοιες όπως λιποδυστροφία, λιποδιάλυση και ηλεκτροθεραπεία και να αναπτύξουν δημιουργική σκέψη και κριτική ικανότητα ώστε να προσεγγίζουν σωστά τις ανάγκες του σώματος ενός πελάτη κατά τη διαδικασία εφαρμογής τους.
- Να αποκτήσουν κουλτούρα συνεργασίας με τους συμμαθητές και μελλοντικούς συναδέλφους τους και να επιδιώκουν την ορθολογική και αποτελεσματική λειτουργία των εργαστηρίων αισθητικής.
- Να εμπεδώσουν το ουσιαστικό νόημα της “Αισθητικής φροντίδας” και τη λειτουργία της στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας της κοινωνίας και να μεριμνούν για την εφαρμογή της στη ζωή τους.

## Περιεχόμενα

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....                                                                                                         | 7  |
| <b>A: Το αντικείμενο της Αισθητικής προσώπου και σώματος</b> .....                                                            | 12 |
| <b>Ιστορικά στοιχεία</b> .....                                                                                                | 13 |
| <b>Αρχαιότητα - Μεσαίωνας - Αναγέννηση</b> .....                                                                              | 13 |
| <b>1.1 Προετοιμασία Αισθητικού</b> .....                                                                                      | 25 |
| 1.1.1 Ο ρόλος του Αισθητικού στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας.....                                                            | 25 |
| 1.1.3 Στολή εργασίας Αισθητικού.....                                                                                          | 26 |
| 1.1.4 Υγιεινή Αισθητικού .....                                                                                                | 26 |
| <b>1.2 Προετοιμασία πελάτη/τισσας</b> .....                                                                                   | 27 |
| 1.2.1 Τι είναι ιατρικό ιστορικό.....                                                                                          | 27 |
| 1.2.2 Μετρήσεις – αναλύσεις δέρματος και σώματος.....                                                                         | 30 |
| <b>1.3 Μετρήσεις σώματος</b> .....                                                                                            | 35 |
| <b>1.4 Είδη μετρήσεων</b> .....                                                                                               | 35 |
| 1.4.1 Μέτρηση Ύψους και Βάρους.....                                                                                           | 35 |
| 1.4.2 Μέτρηση πόντων στο σώμα .....                                                                                           | 36 |
| <b>1.5 Σύγχρονα μηχανήματα ανάλυσης σώματος</b> .....                                                                         | 37 |
| 1.5.1 Λιπομετρητής.....                                                                                                       | 38 |
| 1.5.2 Θερμογραφία.....                                                                                                        | 38 |
| 1.6.1 Περιβάλλον εργασίας .....                                                                                               | 40 |
| 1.6.2 Υγιεινή- καθαριότητα.....                                                                                               | 40 |
| 1.7.1 Αναλώσιμα και μη Αναλώσιμα Υλικά και Εργαλεία .....                                                                     | 42 |
| 1.7.2 Καλλυντική προετοιμασία.....                                                                                            | 43 |
| 1.7.3 Προετοιμασία καρέκλας - κρεβατιού.....                                                                                  | 44 |
| <b>2° Κεφάλαιο: Το Δέρμα</b> .....                                                                                            | 57 |
| 2.1.1 Επιδερμίδα.....                                                                                                         | 57 |
| 2.1.2 Χόριο .....                                                                                                             | 58 |
| 2.1.3 Υπόδερμα .....                                                                                                          | 58 |
| 2.1.4 Εξαρτήματα και αδένες του δέρματος .....                                                                                | 59 |
| <b>2.2 Τύποι του δέρματος</b> .....                                                                                           | 60 |
| 2.2.1 Βασικοί τύποι δέρματος.....                                                                                             | 61 |
| 2.2.2 Καταστάσεις δέρματος.....                                                                                               | 67 |
| <b>3° Κεφάλαιο: Μάλαξη Προσώπου</b> .....                                                                                     | 81 |
| <b>3.1 Τύποι Μάλαξης - Ωφέλειες της μάλαξης</b> .....                                                                         | 81 |
| 3.1.1 Αναφορά διαφόρων τύπων μάλαξης προσώπου<br>(Σουηδική, Αρωματοθεραπευτική, λεμφική, σιάτσου, ρεζουβάνς, αγιουβέρδα)..... | 82 |
| <b>3.2 Ασκήσεις χεριών για Αισθητικούς</b> .....                                                                              | 84 |
| <b>3.3. Κλασική Ηρεμιστική Μάλαξη Προσώπου</b> .....                                                                          | 85 |
| 3.3.1 Βασικοί μύες λαιμού και προσώπου.....                                                                                   | 86 |
| 3.3.2 Προϊόντα μάλαξης .....                                                                                                  | 88 |

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.3.3 Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης.....                                      | 89         |
| 4.1 Είδη - Τρόπος δράσης απολεπιστικών προϊόντων .....                           | 109        |
| 4.2 Κατηγορίες - Τρόπος εφαρμογής-<br>Αντενδείξεις απολεπιστικών προϊόντων ..... | 110        |
| 4.3 Απολέπιση Σώματος .....                                                      | 116        |
| <b>5° Κεφάλαιο: Κρέμες Προσώπου – Σώματος.....</b>                               | <b>125</b> |
| 5.1 Είδη Κρεμών.....                                                             | 125        |
| 5.2 Τοποθέτηση Κρεμών.....                                                       | 128        |
| <b>6° Κεφάλαιο: Μάσκες Προσώπου – Σώματος .....</b>                              | <b>133</b> |
| 6.1 Είδη масκών – Αποτελέσματα χρήσης .....                                      | 133        |
| 6.2 Αντενδείξεις.....                                                            | 134        |
| 6.3 Μέθοδοι εφαρμογής.....                                                       | 135        |
| <b>7° Κεφάλαιο: Ενυδάτωση Προσώπου .....</b>                                     | <b>145</b> |
| 7.1 Όξινος Μανδύας.....                                                          | 145        |
| 7.2 Φυσικός Παράγοντας Ενυδάτωσης (NMF) .....                                    | 147        |
| 7.3 Αίτια Αφυδάτωσης.....                                                        | 148        |
| 7.4 Προϊόντα ενυδάτωσης.....                                                     | 150        |
| 7.5 Μέθοδοι Περιποίησης.....                                                     | 151        |
| 8.1 Απλός καθαρισμός προσώπου (ντεμακιγιάζ) .....                                | 159        |
| 8.2 Εφαρμογή.....                                                                | 160        |
| 8.3 Εφαρμογή λοσιόν .....                                                        | 165        |
| 8.4 Καθαρισμός ματιών .....                                                      | 168        |
| 8.5 Καθαρισμός χειλιών.....                                                      | 169        |
| 8.6 Αφαίρεση καλλυντικών προϊόντων από το πρόσωπο .....                          | 170        |
| 8.7 Απλή Ενυδάτωση με κρέμα.....                                                 | 171        |
| 8.8 Αντιηλιακή προστασία.....                                                    | 171        |
| <b>9° Κεφάλαιο: Προσωρινή Αποτρίχωση Προσώπου –Σώματος.....</b>                  | <b>185</b> |
| 9.1 Δομή - ανατομία τρίχας (τριχοσηγηματογόνος μονάδα) .....                     | 185        |
| 9.2 Στάδια ανάπτυξης τρίχας .....                                                | 189        |
| 9.3 Αιτιολογία αυξημένης τριχοφυΐας .....                                        | 191        |
| 9.4 Εργαλεία - υλικά αποτρίχωσης .....                                           | 193        |
| 9.5 Μέθοδοι προσωρινής αποτρίχωσης προσώπου και σώματος.....                     | 195        |
| 9.6 Προϊόντα για μετά την αποτρίχωση .....                                       | 201        |
| A. Μηχανήματα Ηλεκτροθεραπείας.....                                              | 217        |
| 10.1 Μηχανήματα – Εξοπλισμός .....                                               | 219        |
| 10.2 Τοποθέτηση μηχανημάτων φαραδικού ρεύματος (γενικός κανόνας).....            | 219        |
| 10.3 Τοποθέτηση μηχανημάτων ιονισμού (γενικός κανόνας).....                      | 221        |
| 10.4 Ενδείξεις- Αντενδείξεις.....                                                | 223        |
| 10.5 Εισαγωγή στη Θερμοθεραπεία .....                                            | 225        |



|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 10.6 Μηχανήματα αισθητικής σώματος – εξοπλισμός.....                           | 226        |
| 10.7 Τοποθέτηση Μηχανημάτων Θερμοθεραπείας.....                                | 226        |
| <b>11° Κεφάλαιο: Μάλαξη Σώματος .....</b>                                      | <b>251</b> |
| 11.1 Μάλαξη σώματος και άκρων .....                                            | 251        |
| 11.2 Βασικοί μύες σώματος .....                                                | 252        |
| 11.3 Υγιεινή της μάλαξης .....                                                 | 256        |
| 11.4 Ωφέλειες της μάλαξης.....                                                 | 258        |
| 11.5 Προϊόντα μάλαξης.....                                                     | 258        |
| 11.6 Ασκήσεις χεριών για Αισθητικούς.....                                      | 259        |
| 11.7 Στάση σώματος Αισθητικού .....                                            | 259        |
| 11.8 Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης.....                                     | 260        |
| <b>12° Κεφάλαιο: Επιδερμική και Μυϊκή Σύσφιξη.....</b>                         | <b>279</b> |
| 12.1 Τι είναι χαλάρωση και τι σύσφιξη δέρματος .....                           | 279        |
| 12.2 Αίτια επιδερμικής χαλάρωσης .....                                         | 281        |
| 12.3 Αίτια Μυϊκής χαλάρωσης.....                                               | 282        |
| 12.4 Θεραπείες σύσφιξης.....                                                   | 282        |
| 12.5 Προϊόντα αντιμετώπισης χαλάρωσης - Αντενδείξεις.....                      | 283        |
| <b>13° Κεφάλαιο: Αδυνάτισμα (Απίσχυση) - Κυτταρίτιδα (Λιποδυστροφία) .....</b> | <b>291</b> |
| <b>A. Αδυνάτισμα (Απίσχυση) .....</b>                                          | <b>291</b> |
| 13.1 Ορισμός απίσχυσης.....                                                    | 291        |
| 13.2 Αιτιολογία δημιουργίας παχυσαρκίας.....                                   | 291        |
| 13.3 Θεραπείες απίσχυσης.....                                                  | 295        |
| <b>B. Κυτταρίτιδα (Λιποδυστροφία) .....</b>                                    | <b>298</b> |
| 13.4 Ορισμός Κυτταρίτιδας.....                                                 | 299        |
| 13.5 Βαθμοί και είδη κυτταρίτιδας.....                                         | 300        |
| 13.6 Αιτιολογία Κυτταρίτιδας.....                                              | 302        |
| 13.7 Θεραπείες Κυτταρίτιδας.....                                               | 304        |
| <b>Γ. Προϊόντα αντιμετώπισης κυτταρίτιδας/Αντενδείξεις.....</b>                | <b>306</b> |
| <b>14° Κεφάλαιο: Λεμφική Παροχέτευση Προσώπου – Σώματος .....</b>              | <b>317</b> |
| 14.1 Λεμφική κυκλοφορία στο πρόσωπο και σώμα .....                             | 318        |
| 14.2 Οφέλη λεμφικής παροχέτευσης στο πρόσωπο και σώμα .....                    | 322        |
| 14.3 Τεχνική της μάλαξης.....                                                  | 323        |
| 14.4 Αντενδείξεις της λεμφικής παροχέτευσης.....                               | 336        |



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

### Α: Το αντικείμενο της Αισθητικής προσώπου και σώματος

Αν θα θέλαμε να ορίσουμε την Αισθητική, τότε θα έπρεπε να χρησιμοποιήσουμε τον ορισμό που εισήγαγε ο Γερμανός φιλόσοφος Αλεξάντερ Γκότλμπ Μπαουμγκάρτεν (Alexander Gottlieb Baumgarten). Σύμφωνα με τον Μπαουμγκάρτεν, ο όρος «αισθητική» είναι παράγωγο της «αίσθησης», της εμπειρίας που προσλαμβάνουμε μέσω των αισθήσεων<sup>2</sup>. Άρα, με βάση τον παραπάνω ορισμό, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το αντικείμενο της Αισθητικής είναι να βελτιώσει την εικόνα που λαμβάνουν οι αισθήσεις μας. Αυτό το επιτυγχάνει μέσα από τη χρήση διαφόρων θεραπειών προσώπου και σώματος.

Στο παρόν βιβλίο θα ασχοληθούμε με τα αντικείμενα της Αισθητικής Προσώπου και Σώματος και συγκεκριμένα με το τι είναι δέρμα και πώς με τη χρήση κατάλληλων θεραπειών ή την εφαρμογή ειδικών τεχνικών θα βοηθήσουμε στη βελτίωση της εικόνας του.

### Ιστορικά στοιχεία

#### Αρχαιότητα - Μεσαίωνας - Αναγέννηση

Ο άνθρωπος από τα αρχαία χρόνια προσπαθούσε να βελτιώσει την εξωτερική του εικόνα. Τα πρώτα δείγματα καλλωπισμού του προσώπου έχουν τις ρίζες τους στη Νεολιθική εποχή. Αυτό μαρτυρούν τα διάφορα ειδώλια αλλά και τοιχογραφίες που έχουν βρεθεί τα οποία έχουν ζωγραφισμένα στο πρόσωπο και στο σώμα τους διάφορα σχέδια. Οι πρώτες όμως γραπτές αναφορές που γίνονται για τη χρήση καλλυντικών σκευασμάτων εμφανίζονται κατά τη Μινωική Περίοδο (1900-1450 π.χ.). Συγκεκριμένα, σε πλάκες με Γραμμική Β που βρέθηκαν υπάρχουν οδηγίες σχετικά με την παρασκευή αρωμάτων. Επίσης ένα πολύ διαδεδομένο επάγγελμά στη Μινωική Κρήτη ήταν του παρασκευαστή αρωμάτων, αλοιφών και ψιμυθίων<sup>3</sup>.

Στην αρχαία Ελλάδα η χρήση των καλλυντικών ήταν πολύ διαδεδομένη για λόγους καλαισθησίας. Τα καλλυντικά ήταν κατασκευασμένα από φυτικά έλαια όπως ελιά, αμύγδαλο, σουσάμι αλλά και άγρια φυτά, βότανα, κατσικίσιο γάλα, ρινίσματα ξύλων όπως κυπαρισσιού και κέδρου καθώς και κοπριά<sup>4</sup>.

Σε αντίθεση με την Ελλάδα, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι τα καλλυντικά τα χρησιμοποιούσαν περισσότερο για θρησκευτικούς λόγους αλλά και για λόγους υγείας. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έτριβαν το δέρμα τους με λάδια και αρώματα. Η χρήση τους ήταν κυρίως μαλακτική αφού έλαια μαλάκωναν την επιδερμίδα και την προστάτευαν από τον ήλιο και από τις αμμοθύελλες.

Οι Ρωμαίοι υιοθέτησαν τις συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων και Αιγυπτίων. Οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν καλλυντικά φτιαγμένα από γάλα, μέλι, φυτικά έλαια και βότανα. Επίσης, χρησιμοποιούσαν αντιρυτιδικές κρέμες με βάση το ελαιόλαδο αλλά και μάσκες προσώπου με μείγμα από σύκο, μπανάνα, αλεύρι από βρώμη και ροδόκερο<sup>5</sup>.

2 Υφαντίδου, Ε., Βαϊρλή, Μ. (2010). *Αισθητική και Περιποιήσεις Προσώπου-Σώματος της Σύγχρονης Ελληνίδας*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 5

<sup>3</sup> <http://aesthitikos.blogspot.gr/2011/04/slides-delfoi-more-powerpoint.html>, Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

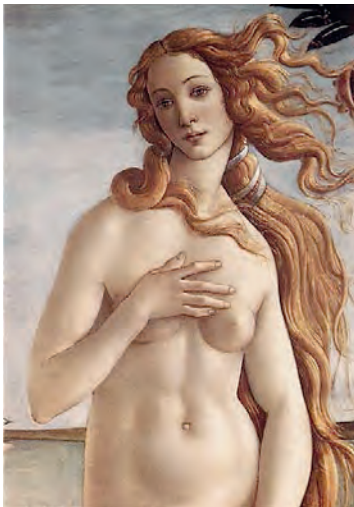
<sup>4</sup> [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260), Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>5</sup> Υφαντίδου, Ε., Βαϊρλή, Μ. (2010). *Αισθητική και Περιποιήσεις Προσώπου-Σώματος της Σύγχρονης Ελληνίδας*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 8

Κατά τους Βυζαντινούς χρόνους, για τον καθαρισμό του προσώπου χρησιμοποιούνταν διάφορα υλικά είτε αυτούσια ή με συνταγές. Από τα πιο συνηθισμένα ήταν το νίτρο, η κιμωλία, το λάδι, τα φύκια και το μέλι.

Κατά τον Μεσαίωνα, η θρησκεία ήταν αυτή που καθόρισε τον τρόπο καλλωπισμού των γυναικών. Η χρήση των καλλυντικών είχε περιοριστεί κυρίως στην αριστοκρατία. Καθώς το μπάνιο δεν ήταν καθημερινή ιεροτελεστία, τα ευωδιαστά έλαια χρησιμοποιούνταν κυρίως για να καλύπτουν την μυρωδιά του σώματος.

Η Αναγέννηση αποτελεί μια περίοδο σταθμό στην ιστορία. Η περίοδος αυτή είναι γνωστή ως η επανάσταση των τεχνών και των γραμμάτων. Την περίοδο αυτή ήταν μόδα στην Ευρώπη η εύθραυστη γλωμή εμφάνιση της γυναικείας επιδερμίδας. Για να πετύχουν το χρώμα αυτό οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν διάφορες τεχνικές όπως «πλύσιμο» του προσώπου με τα ούρα τους, ροδόνερο αναμεμιγμένο με κρασί, αφέψημα φλούδας λεμονιού αναμεμιγμένο με νερό βρασμένων φασολιών και τέλος λευκό μόλυβδο. Για το ξεφλούδισμα του δέρματος, χρησιμοποιούσαν επίσης λευκό μόλυβδο αναμεμιγμένο με χλωριούχο υδράργυρο. Η υπερβολική χρήση του μόλυβδου αλλά και του αρσενικού την εποχή αυτή, οδήγησε πολλούς ανθρώπους στο θάνατο<sup>6</sup>.



*Η αναδύομενη Αφροδίτη<sup>7</sup>*

### **Βιομηχανική Επανάσταση- Δεκαετίες 1920 έως 1990**

Τον 20ο αιώνα η Αισθητική αλλάζει τελείως. Η βιομηχανική επανάσταση δημιούργησε μια ολόκληρη καινούργια αγορά για την Αισθητική. Η δεκαετία του 1920 είναι επηρεασμένη από το βωβό κινηματογράφο. Μια μεγάλη ποικιλία από κρέμες, λάδια και λοσιόν είχαν κατασκευαστεί για τη φροντίδα του δέρματος και των μαλλιών<sup>8</sup>.

Η δεκαετία του 1930 δέχεται επιρροές από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και κάνουν την εμφάνισή τους τα πρώτα είδη ευρείας κατανάλωσης σαμπουνάν, κρέμες, αντηλιακά λάδια<sup>9</sup>.

Το 1940 η περιποίηση του προσώπου αν και περνάει κρίση λόγω της έλλειψης πρώτων υλών, παρόλα αυτά, παρατηρείται μια συνεχόμενη αύξηση των πωλήσεων καλλυντικών προϊόντων. Το 1945 η Lancaster προωθεί την πρώτη σειρά προϊόντων περιποίησης για το δέρμα. Αυτή η σει-

<sup>6</sup> [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260), Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>7</sup> <http://el.wikipedia.org> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>8</sup> Gerson J.,(1992) Αισθητική τόμος Ι, εκδ. ΙΩΝ, σ. 50

<sup>9</sup> Gerson J.,(1992) Αισθητική τόμος Ι, εκδ. ΙΩΝ, σ. 51

ρά δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα προϊόντα ντεμακιγιάζ και στις μάσκες, η φόρμουλα των οποίων εμπνέεται από εκείνες που χρησιμοποιήθηκαν στις φάρμες ομορφιάς, τις οποίες η Lancaster δημιούργησε παντού στη Ευρώπη. Κατά τη μεταπολεμική περίοδο του 1950 και 1960 παρατηρήθηκε μια άνθηση των εξοπλισμένων ινστιτούτων αισθητικής καθώς και των υπηρεσιών τους με πρωταγωνιστή τη φροντίδα δέρματος και το κλινικό μασάζ. Η καλλυντική βιομηχανία προσέφερε μια ευρεία γκάμα καλλυντικών όπως καθαριστικά, κρέμες, λοσιόν, υδατικά<sup>10</sup>. Επίσης κάνουν την εμφάνισή τους κάποιες τεχνικές στην περιποίηση προσώπου πρωτοποριακές για την εποχή τους όπως η εφαρμογή των περίφημων μασκών lifting στο Insitute de Salon της Helena Rubinstein, η εφαρμογή της ice mask και η εφαρμογή της θερμομάσκας, ιοντοφόρηση με Vitamin C, εργαλείο που τοποθετούσαν οι γυναίκες όλη νυχτα για την δημιουργία γλυπτικής ζυγωματικών.



*Lifting Mask*



*Ice Mask*



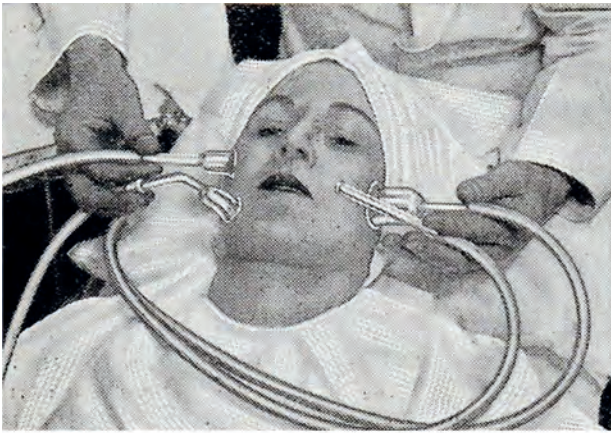
*Θερμική Μάσκα*



*Ιοντοφόρηση για Vitamin C*

<sup>10</sup> Gerson J.,(1992) Αισθητική τόμος Ι, εκδ. ΙΩΝ, σ. 51

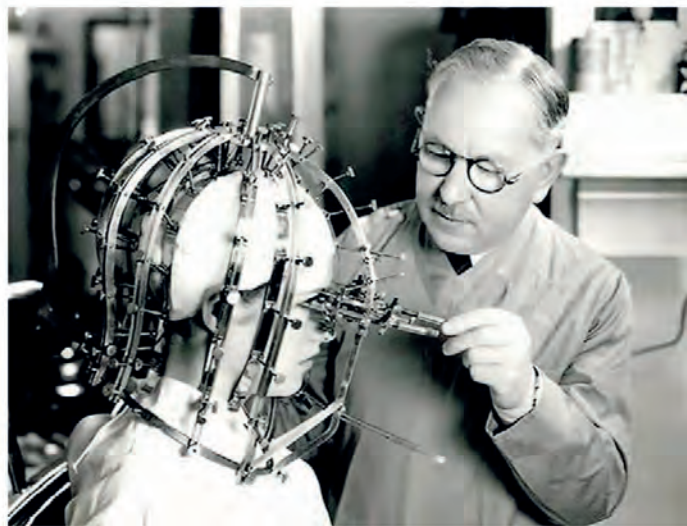




*Vacuum Αναρρόφηση*



*Γλυπτική ζυγωματικών*



*Ο Max Factor ήταν δημιουργός αυτής της συσκευής η οποία στόχευσε στην διόρθωση της απόδοσης των χρωμάτων του μακιγιάζ στο δέρμα*

Η δεκαετία του 1970 σηματοδοτεί μια αλλαγή στην αντιμετώπιση της ομορφιάς. Δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στη φυσική ομορφιά του προσώπου και σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της περιβαλλοντικής συνείδησης η βιομηχανία καλλυντικών δέχεται τις πρώτες οργανωμένες κριτικές δίνοντας έμφαση στα πειράματα στα ζώα αλλά και τη σύνθεση ορισμένων προϊόντων της. Σε αντίθεση με το 1970, η επόμενη δεκαετία 1980 χαρακτηρίζεται από υπερβολή και αλλαγή προτύπων ομορφιάς. Σε αυτή τη δεκαετία αρχίζει να παρατηρείται μια άνθηση στις πλαστικές επεμβάσεις όπως και στην ανάπτυξη νέων καλλυντικών προϊόντων. Τα καλλυντικά πλέον δεν χρησιμοποιούνται μόνο για καλλωπιστικούς λόγους αλλά και για θεραπευτικούς: περιποιήσεις προσώπου όπως η αρωματοθεραπεία, ο βελονισμός αλλά και η τάση για καλλυντικά φυτικής προέλευσης<sup>11</sup>. Τέλος, τη δεκαετία 1990, παρατηρούμε μια επιστροφή σε πιο φυσικές μεθόδους αισθητικών περιποιήσεων. Κάνουν την εμφάνισή τους οι πρώτες ολιστικές περιποιήσεις προσώπου όπως η αρωματοθεραπεία, ο βελονισμός και η τάση για καλλυντικά φυτικής προέλευσης.

<sup>11</sup> Οσεδαε - Ομοσπονδία Συλλόγων Επαγγελματιών Διπλωματούχων Αισθητικών Ελλάδας, [www.facebook.gr](http://www.facebook.gr) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

## **B. Χώροι που εφαρμόζονται περιποιήσεις προσώπου και σώματος**

Οι χώροι που εφαρμόζονται περιποιήσεις προσώπου και σώματος θα πρέπει να πληρούν άριστους κανόνες και συνθήκες υγιεινής. Ο όρος «υγιεινή» περιλαμβάνει έναν αριθμό ποικίλων παραγόντων οι οποίοι έχουν σκοπό τη διατήρηση, την προστασία, την πρόληψη, αλλά και την προαγωγή της υγείας του ατόμου. Παρακάτω, παρουσιάζονται οι χώροι αισθητικών εφαρμογών προσώπου και σώματος.

### **Ινστιτούτα Αισθητικής**

Εάν ψάξει κανείς τη λέξη «αισθητικός» σε αρχεία πριν από τον 20ο αιώνα, δεν θα βρει κάποια αναφορά. Η έννοια «αισθητικός», όπως και τα ινστιτούτα καλλωπισμού πρωτοεμφανίστηκαν στις αρχές του 20ου αιώνα. Μία επιχειρηματίας καλλυντικών, η Helena Rubinstein με καταγωγή από την Πολωνία, κατάφερε να δημιουργήσει σειρά καλλυντικών προϊόντων για το πρόσωπο και το σώμα, πείθοντας για την αποτελεσματικότητά τους το κοινό. Έτσι, το 1910 ίδρυσε επιχειρήσεις ινστιτούτων αισθητικής στο Παρίσι, το Λονδίνο και τις ΗΠΑ<sup>12</sup>. Την επαγγελματία Rubinstein ακολούθησαν και άλλοι, με αποτέλεσμα την εξάπλωση των ινστιτούτων ομορφιάς-αισθητικής σε όλον τον κόσμο. Στην προώθηση αυτής της αγοράς συνέβαλαν τα ΜΜΕ και οι διαφημίσεις, τα οποία προέβλεπαν κανόνες και πρότυπα ομορφιάς. Στην Ελλάδα, οι πρώτοι ειδικοί που ασκούν την αισθητική εμφανίζονται λίγο πριν από το 1950, όπου φέρνουν από τη Γαλλία τον καθαρισμό προσώπου, το μασάζ, την αποτρίχωση, μαζί με Γαλλικά καλλυντικά<sup>13</sup>.

Τα ινστιτούτα αισθητικής είναι επαγγελματικοί χώροι άσκησης του επαγγέλματος της αισθητικής, όπου παρέχονται υπηρεσίες φροντίδας προσώπου, όπως: απλός και βαθύς καθαρισμός προσώπου, μέθοδοι απολέπισης, θεραπείες αντιγήρανσης, ενυδάτωσης, αντιμετώπισης δυσχρωμιών, ακνεί-κού δέρματος (σε συνεργασία με ιατρό σε φλεγμονώδη φάση), σχηματισμός φρυδιών, μακιγιάζ κ.ά. αλλά και σώματος, όπως: διάφορα είδη μάλαξης, αποτρίχωση σώματος, αντιμετώπιση κυτταρίτιδας, ραδιοσυχνότητες, υπέρηχοι, ενδοδερμία, κ.ά. Οι περισσότερες από τις περιποιήσεις εφαρμόζονται με τη χρήση επαγγελματικών μηχανημάτων τα οποία εξελίσσονται συνεχώς, χρόνο με τον χρόνο. Η ορθή χρήση αλλά και η σωστή επιλογή αξιόπιστων επαγγελματικών καλλυντικών σκευασμάτων κατά τη διάρκεια των περιποιήσεων, κρίνεται απαραίτητη.

### **Κέντρα Ευεξίας και Χαλάρωσης (spa)**

#### ***Ξενοδοχεία***

Τα “Resort/Hotel Spas” είναι κέντρα εγκατεστημένα εντός ξενοδοχειακών μονάδων ή θερέτρων, όπου παρέχονται υπηρεσίες αισθητικών φροντίδων και ευεξίας, δίνοντας συγχρόνως στους επισκέπτες τη δυνατότητα σωματικής βελτίωσης και τόνωσης μέσω της σωματικής άσκησης, πλούσιες διατροφικές επιλογές από το μενού της κουζίνας του Spa, καθώς και άλλες υπηρεσίες που περιλαμβάνονται σε θέρετρα ή ξενοδοχεία<sup>14</sup>.

<sup>12</sup> Υφαντίδου, Ε., Βαϊρλή, Μ. (2010). *Αισθητική και Περιποιήσεις Προσώπου-Σώματος της Σύγχρονης Ελληνίδας*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία. Σ. 10.

<sup>13</sup> Η ιστορία της Αισθητικής. Σύνδεσμος Επαγγελματιών Αισθητικών Ελλάδος <http://www.sepae.gr/history.php> Ανακτήθηκε στις 08.07.2015.



*Ινστιτούτο Biologique Recherche Γαλλία. Η αισθητικός προετοιμάζει τα υλικά για την θεραπεία<sup>15</sup>*

Ένα Resort/Hotel Spa θα πρέπει να περιλαμβάνει<sup>16</sup>:

- Χώρο υποδοχής (reception) και αναμονής
- Ξεχωριστά αποδυτήρια (γυναικεία και ανδρικά)
- Εγκαταστάσεις όπως χαμάμ (hammam), τζακούζι (jacuzzi), πισίνα (swimming pool) κ.λ.π.
- Ειδικά οργανωμένα δωμάτια μάλαξης προσώπου και σώματος
- Ειδικά οργανωμένες καμπίνες θεραπειών σώματος (όπως περιτύλιξη, απολέπιση κ.ά.)
- Δωμάτια υδροθεραπείας (για λουτρά και υδρομασάζ)
- Γυμναστήριο με όργανα εκγύμνασης σώματος ή και αίθουσα προγραμμάτων αερόβιας άσκησης
- Δυνατότητα λιανικής πώλησης επαγγελματικών προϊόντων αισθητικής-spa
- Ειδικούς χώρους περιποίησης άκρων, μαλλιών, μακιγιάζ.

<sup>14</sup> Michael Hall C. (2011). "Health and medical tourism: a kill or cure for global public health?", Tourism Review, Vol. 66 Iss 1/2 pp. 4 – 15. Permanent link to this document: <http://dx.doi.org/10.1108/16605371111127198> Ανακτήθηκε στις 28.05.2015.

<sup>15</sup> Biologique Recherche [www.biologique-recherche.com](http://www.biologique-recherche.com)

<sup>16</sup> Monteson, P., Singer, J. (2004). Marketing a resort-based spa. Journal of Vacation Marketing 2004; 10; 282.





*Το Thalaspia του 5\* Macaris Suites Hotel στο Πέφκιον<sup>17</sup>*

### **Κρουαζιερόπλοια**

Η εφαρμογή αισθητικών περιποιήσεων-φροντίδων είναι δυνατό να εφαρμόζεται και σε κρουαζιερόπλοια. Συνήθως πρόκειται για πολυτελή κρουαζιερόπλοια που ονομάζονται “Cruise Ship Spas”, στα οποία τα άτομα πραγματοποιούν μία κρουαζιέρα υψηλών παροχών κατά τη διάρκεια της οποίας παρέχονται υπηρεσίες όπως τόνωση και βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, ατομικά προσαρμοσμένες διαιτολογικές-διατροφικές υπηρεσίες, καθώς και εφαρμογές περιποιήσεων προσώπου και σώματος, χαλάρωσης-spa σε ειδικά εξοπλισμένους χώρους. Εφαρμογές όπως σουηδική μάζαξη, αρωματοθεραπεία με ειδικά αρωματοθεραπευτικά έλαια, μάζαξη με κρύες και ζεστές πέτρες, ρεφλεξολογία, αποτελούν κάποιες από τις πιο περιζήτητες εφαρμογές σε ένα “Cruise Ship Spa”<sup>18</sup>.

### **Day Spa**

Τα “Day Spa” είναι οργανωμένα κέντρα ομορφιάς στα οποία προσφέρεται ένας μεγάλος αριθμός υπηρεσιών spa σε συνδυασμό με αισθητικές περιποιήσεις προσώπου και σώματος. Ο επισκέπτης-θεραπευόμενος μπορεί να παραμείνει στον χώρο για όσο χρόνο διαρκούν οι αισθητικές φροντίδες που έχει επιλέξει κατά τη διάρκεια της ημέρας (για λίγες ώρες ή καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας) ωστόσο, δεν μπορεί να διανυκτερεύσει στις εγκαταστάσεις του Spa. Τα Day Spas αποτελούν την εξέλιξη των επαγγελματικών χώρων αισθητικής (ινστιτούτων αισθητικής), αλλά και των κομμωτηρίων<sup>19</sup>.

17 Thalaspia Macaris Suites <http://macaris.gr/gr/> Ανακτήθηκε στις 02.07.2015.

18 Understanding Cruise Ship Spa Services <http://www.cruisecritic.com/articles.cfm?ID=1552>  
Ανακτήθηκε στις 29.05.2015.

19 Καλοτούρου, Ε., Σπύρου, Ρήγας, Απλάδας Γ. (2013). *Ξενοδοχειακά spa στον νομό Ηλείας και νησί της Ρόδου: Βασικές λειτουργίες (μια προσέγγιση Management & marketing)*. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 13.



*Relax Room σε πλοίο των Celebrity Cruises<sup>20</sup>*



*Day Spa στο Las Vegas<sup>21</sup>*

Οι εγκαταστάσεις των Day Spas συνηθίζεται να βρίσκονται σε κεντρικά σημεία πρόσβασης των αστικών κέντρων και αποτελούν σύγχρονους χώρους ινστιτούτων αισθητικής, στα οποία πέρα από τις συνηθισμένες εφαρμογές αισθητικής, παρέχονται συνεδρίες υδροθεραπείας (χαμάμ και θεραπείες με εφαρμογή εξειδικευμένων προϊόντων όπως: ιαματικό και θαλασσινό νερό, αιθέρια

<sup>20</sup> Modern Luxury: Celebrity Cruises <http://www.rsfmagazine.com/modern-luxury-celebrity-cruises/>  
Ανακτήθηκε στις 04.07.2015.

<sup>21</sup> Aria Day Spas <http://www.lbc-construction.com/test/?portfolio=aria> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015



έλαια, φύκια, λάσπες κ.ά.)<sup>22</sup>. Ο λόγος για τον οποίο ένα Day Spa διαφέρει από ένα κλασικό ινστιτούτο αισθητικής, είναι το ότι το πρώτο περιλαμβάνει παροχές όπως σάουνα, πισίνα, χαμάμ, υδρομασάζ, τις οποίες οι επισκέπτες μπορούν να επιλέξουν πέρα από το πρωτόκολλο της αγωγής τους σε ένα ινστιτούτο αισθητικής<sup>23</sup>.

### Ιατρικά Κέντρα

Τα ιατρικά κέντρα ή αλλιώς Ιατρικά Spa “Medical Spas”, αποτελούν κέντρα εφαρμογών αισθητικής και αισθητικής ιατρικής τα οποία λειτουργούν με την άδεια και υπό την ευθύνη ενός ιατρού (π.χ. Δερματολόγου, Πλαστικού Χειρουργού). Ένα Medical Spa, διαθέτει εξειδικευμένο προσωπικό, ειδικά εκπαιδευμένο σε παρεμβάσεις αισθητικής και αισθητικής ιατρικής, καθώς και κατάλληλο ιατρικό εξοπλισμό, με στόχο τη βελτίωση ή και τη θεραπεία διαφόρων καταστάσεων. Κατά κανόνα παρέχουν υπηρεσίες όπως ενέσεις βοτουλινικής τοξίνης, διάφορα fillers, αναπλάσεις δέρματος με ισχυρά peelings και lasers, ενέσιμες μεσοθεραπείες κ.ά. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται ραγδαία αύξηση αντίστοιχων κέντρων. Πιο συγκεκριμένα, ο Διεθνής Οργανισμός Spa (International Spa Association) απαριθμεί στις μέρες μας περί τα 1.750 σε αριθμό Medical Spas στις Η.Π.Α., σε αντίθεση με το 2003 όπου είχαν καταγραφεί μόνο 471 σε αριθμό<sup>24</sup>.

### Δερματολογικά Ιατρεία

Τα δερματολογικά ιατρεία αποτελούν ιατρικούς χώρους οι οποίοι διευθύνονται ή και στελεχώνονται από εξειδικευμένους δερματολόγους, παρέχοντας ολοκληρωμένη διάγνωση και θεραπεία δερματολογικών παθήσεων (χειρουργικών ή μη). Πέρα από τη θεραπευτική αυτή δερματολογική προσέγγιση, στους συγκεκριμένους ιατρικούς χώρους παρέχονται, όλο και πιο έντονα τα τελευταία χρόνια, παρεμβάσεις αισθητικής ιατρικής ή και αισθητικής δερματολογίας, στοχεύοντας στη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης του ατόμου με πιο επεμβατικό σκοπό. Η αισθητική δερματολογία είναι ένας κλάδος δερματολογίας όπου αντιμετωπίζονται κατά βάση δερματολογικές παθήσεις που σχετίζονται με την εξωτερική εμφάνιση του ατόμου και την ομορφιά (αισθητικής φύσεως). Έτσι, εφαρμόζονται συχνά ενέσιμα εμφυτεύματα, συνεδρίες ιατρικών laser ανάπλασης δέρματος - αποτρίχωσης - αφαίρεσης αιμαγγειωμάτων - ευρυαγγειών - τατουάζ, αναπλάσεις δέρματος με μικροδερμοαποξέσεις (microdermabrasions) - lasers - χημικά peelings που εφαρμόζονται από ιατρούς, αφαίρεση σπύλων, κρυοχειρουργική, πρωτόκολλα θεραπειών αντιμετώπισης της τριχόπτωσης, πρωτόκολλα αντιμετώπισης της ακμής, κυτταρίτιδας κ.ά.

<sup>22</sup> Σιδηροπούλου Ε., Χαλόφτη Χ., Καραύση Π. (2013). *Συγκριτική μελέτη παροχών υπηρεσιών ινστιτούτων αισθητικής και κέντρων θαλασσοθεραπείας και SPA*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Α δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 62.

<sup>23</sup> Day spa [https://en.wikipedia.org/wiki/Day\\_spa](https://en.wikipedia.org/wiki/Day_spa) Ανακτήθηκε στις 29.05.2015.

<sup>24</sup> Beck, M. (2013) Medical Spas Get a Checkup. U.S. NEWS (page A3), June 4, 2013. Wall Street Journal, with the headline: Medical Spas Get a Checkup.



*Dr. Philippe Allouche Γάλλος Ιατρός Δερματολόγος κατά την διάρκεια δερμοανάλυσης δέρματος. Στο πλάι του η εξειδικευμένη Αισθητικός<sup>25</sup>*

Ο/η αισθητικός που εργάζεται σε δερματολογικά ιατρεία πρέπει να συνεργάζεται άψογα με τους αρμόδιους ιατρούς, ακολουθώντας τις υποδείξεις τους σε θέματα που άπτονται του ιατρικού αντικειμένου. Μπορεί να κάνει εφαρμογές laser αποτρίχωσης υπό την επίβλεψη και καθοδήγησή τους, βαθύ καθαρισμό προσώπου, πρωτόκολλα θεραπειών αντιγήρανσης προσώπου, χειρισμούς μάλαξης, πρωτόκολλα αποθεραπείας μετά από μία ιατρική παρέμβαση (π.χ. συνεδρία ενέσιμης μεσοθεραπείας) κ.ά. Στην ουσία, αναλαμβάνει τον ασθενή – επισκέπτη από την στιγμή που θα εισέλθει στον χώρο των εφαρμογών, μέχρι και τη στιγμή που θα αποχωρήσει από αυτόν, αφήνοντας βέβαια τον ιατρό να εφαρμόσει τις ιατρικές παρεμβάσεις του εκάστοτε πρωτοκόλλου. Ακούει τις οδηγίες του ιατρού και τις ακολουθεί κατά γράμμα χωρίς να αποκλίνει καθόλου από αυτές. Απαιτείται ειδική εκπαίδευση, σοβαρότητα και επαγγελματισμός.

### **Ιατρεία πλαστικών χειρουργών**

Ο όρος «πλαστική» προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη «πλάθω» η οποία σημαίνει διαμορφώνω, δίνω μορφή<sup>26</sup>. Η πλαστική χειρουργική είναι η χειρουργική ειδικότητα της ιατρικής, η οποία ασχολείται με την αποκατάσταση και τη διόρθωση επίκτητων ή εκ γενετής ιατρικών προβλημάτων, όπως τραύματα μετά από ατύχημα, μετά από αφαίρεση όγκων, αποκατάσταση εγκαυμάτων, αισθητικές επεμβάσεις κ.ά.

25 Haute Couture by Dr. Allouche <http://alfacosmo.kz/en/novosti-i-akczii/novosti/haute-couture-ot-doktora-allusha-s-1-2-oktyabrya-2013g> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015.

26 Πλαστική χειρουργική [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE\\_%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE) Ανακτήθηκε στις 29.05.2015.

Σύμφωνα με την Ελληνική Εταιρία Πλαστικής Επανορθωτικής & Αισθητικής Χειρουργικής (Ε. Ε. Π. Ε. Α. Χ.), οι ιατρικές επεμβάσεις και οι υπηρεσίες που προσφέρονται σε ένα ιατρείο πλαστικής χειρουργικής είναι οι εξής<sup>27</sup>:



*Ιατρείο Πλαστικής Χειρουργικής<sup>28</sup>*



*Ιατρική ομάδα Πλαστικής Χειρουργικής<sup>29</sup>*

<sup>27</sup> Ελληνική Εταιρία Πλαστικής Επανορθωτικής & Αισθητικής Χειρουργικής Ε. Ε. Π. Ε. Α. Χ.  
<http://www.hespras.gr/> Ανακτήθηκε στις 29.05.2015.

<sup>28</sup> Plastic Surgery Center Charlotte <http://www.criswellandcriswell.com/plastic-surgery-office-charlotte/plastic-surgery-center/> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015.

<sup>29</sup> Toronto Cosmetic Surgery Institute <http://torontosurgery.com/cosmetic-surgery/who-is-a-real-plastic-surgeon/> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015

### Επανορθωτική Πλαστική Χειρουργική

- Αποκατάσταση μαστού
- Μείωση μαστού
- Χειρουργική άκρου ποδός
- Χειρουργική άκρας χειρός
- Λαγώχειλο Λυκόστομα
- Εγκαύματα
- Καρκίνοι του δέρματος

### Αισθητική Πλαστική Χειρουργική

- Αναζωογόνηση Δέρματος
- Ανόρθωση Μαστών - Μαστοπηξία
- Ανόρθωση Μετώπου (Brow Lift)
- Ανόρθωση Μηρών
- Ανόρθωση Σώματος (Body Lifting)
- Αποκατάσταση Μαλλιών
- Βλεφαροπλαστική
- Βραχιοπλαστική ή Πλαστική Βραχιόνων
- Γυναικομαστία - Διόρθωση μαστού ανδρών
- Δερμοαπόξεση
- Εμφυτεύματα Προσώπου
- Επεμβάσεις μετά από μεγάλη απώλεια βάρους
- Ευρυαγγείες ή Αγγειακές Βλάβες
- Θεραπεία Ρυτίδων (Εμφυτεύματα - Botox - Υαλουρονικό οξύ)
- Κοιλιοπλαστική
- Λιποαναρρόφηση - Λιπογλυπτική
- Μεγέθυνση Μαστών
- Μικροδερμοαπόξεση
- Πηγούνι - Πλαστική (Chin Surgery)
- Ρινοπλαστική
- Ρυτιδεκτομή - Facelift
- Ωτοπλαστική / Ωτοπλαστία

Ο/η αισθητικός σε ένα ιατρείο ή μονάδα πλαστικής χειρουργικής θα πρέπει να αναπτύξει μία σχέση συνεργασίας και εμπιστοσύνης με τον υπεύθυνο ιατρό ή την ευρύτερη ιατρική ομάδα (medical team). Λειτουργούν ως μία ενιαία ομάδα βοηθώντας και αλληλοσυμπληρώνοντας ο ένας τον άλλον με τις γνώσεις και τις εξειδικεύσεις του. Είναι ξεκάθαρο και πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι οποιαδήποτε επεμβατική εφαρμογή, πόσο μάλλον χειρουργική ή και ενέσιμη, θα πρέπει να αναλαμβάνεται αποκλειστικά από τον υπεύθυνο ιατρό ή τους ιατρούς. Στο πλευρό τους βρίσκεται ο/η αισθητικός ασκώντας καθαρά βοηθητικό ρόλο, κατευθυνόμενος/η πάντα υπό τις οδηγίες τους.



# 1<sup>ο</sup> Κεφάλαιο:Υποδοχή πελάτη/Στάδια προετοιμασίας περιποίησης προσώπου – σώματος

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του κεφαλαίου οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να :*

- Συνειδητοποιήσουν την αναγκαιότητα της θετικής κριτικής του πελάτη για τους ίδιους και το χώρο που εργάζονται.
- Φροντίζουν και να προετοιμάζουν με επαγγελματισμό την εμφάνισή τους.
- Αποκτήσουν την απαιτούμενη ευγένεια και τον επαγγελματισμό που χρειάζεται τόσο η υπο
- Τηρούν τους κανόνες ατομικής υγιεινής και περιποίησης.
- Λαμβάνουν επιτυχώς το ιατρικό ιστορικό του πελάτη και συμπληρώνουν σωστά τα στοιχεία της καρτέλας τους
- Εφαρμόζουν σωστά την απολύμανση, την αντισηψία και την αποστείρωση στο εργαστήριο.
- Αναγνωρίζουν τα βασικά μηχανήματα, καλλυντικά, εργαλεία και αναλώσιμα υλικά που συναντάνε στην καμπίνα αισθητικής προσώπου.

## 1.1 Προετοιμασία Αισθητικού

### 1.1.1 Ο ρόλος του Αισθητικού στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας

Με τον όρο «πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας» ορίζουμε το σύστημα παροχής σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο δέσμης βασικών και ολοκληρωμένων υπηρεσιών φροντίδας υγείας (Εφημερίδα της Κυβέρνησης Ν. 3235/τ. Α'/18-02-2004). Ένα από τα μέτρα που περιλαμβάνει η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας είναι η εκτίμηση των αναγκών υγείας των πολιτών και ο σχεδιασμός και η υλοποίηση μέτρων για την πρόληψη των νοσημάτων και την προαγωγή της υγείας. Η Αισθητική είναι μια ειδικότητα που ασχολείται με την πρόληψη και την αποκατάσταση δερματικών προβλημάτων και τη συμπτωματική αποκατάσταση ενδοκρινολογικών προβλημάτων, με τη χρήση των ενδεδειγμένων, κατά περίπτωση, θεραπευτικών μέσων.<sup>30</sup>

Από τα παραπάνω, γίνεται κατανοητό ότι, ο ρόλος του/της Αισθητικού στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας του δέρματος, γιατί αυτό είναι το αντικείμενο ενασχόλησής μας, μπορεί να θεωρηθεί βοηθητικός σε συνεργασία πάντα με τις αντίστοιχες ιατρικές ειδικότητες.

### 1.1.2 Επαγγελματική συμπεριφορά Αισθητικού

Κάθε Αισθητικός πρέπει να έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Αυτά είναι τα εξής:

- Ελικρίνεια, ευσυνειδησία, τιμιότητα, αγάπη και ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο.
- Κατανόηση, διακριτικότητα.
- Υπομονή, αντικειμενικότητα και θάρρος της γνώμης.

<sup>30</sup> <http://www.cosm.teithe.gr/>, Ανακτήθηκε στις 30/05/2015



Άλλο ένα βασικό χαρακτηριστικό που πρέπει να έχει ένας/μία αισθητικός είναι η εχεμύθεια. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης με τον/την πελάτη/ισσα θα πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

- Η συζήτηση προσωπικών προβλημάτων του/της αισθητικού
- Ο σχολιασμός συναδέλφων ή πελατών/ισσων
- Οι αδιάκριτες ερωτήσεις
- Ο μονόλογος από μέρους του/της αισθητικού

### **1.1.3 Στολή εργασίας Αισθητικού**

Η στολή των εργαζομένων χαρακτηρίζει την ίδια την επιχείρηση. Υπάρχουν στολές που δίνουν την αίσθηση πολυτέλειας και υψηλών παροχών αισθητικής, υπάρχουν όμως και στολές που στοχεύουν απλά στο να προστατεύουν τον εργαζόμενο από τα λάδια και τα καλλυντικά, όπως οι απλές ιατρικές ποδιές.

Στην πράξη, όμως, η στολή είναι βασικό εργαλείο δουλειάς που σημαίνει ότι πρέπει να επιλέγεται προσεκτικά από την κάθε επιχείρηση. Η ιδανική στολή συνδυάζει πολυτέλεια, άνεση και προστασία από λιπαρές ύλες. Καταλληλότερο υλικό είναι το βαμβακερό μαλακό ύφασμα που επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει κατά τη διάρκεια της εργασίας και δεν το αφήνει να ιδρώνει και να εκκρίνει δυσάρεστες οσμές. Συνήθως για το μασάζ, κατά τη διάρκεια του οποίου, ο θεραπευτής έρχεται σε επαφή με τα λάδια και το σώμα του πελάτη, χρησιμοποιείται επιπλέον δερμάτινη ποδιά για να προστατεύει τη στολή από τα λάδια.

Τα μεγάλα κέντρα spa ντύνουν διαφορετικά το προσωπικό τους ανάλογα με τη θέση που κατέχουν. Μάλιστα επιλέγουν τα χρώματα ανάλογα με το λογότυπο ή τη φιλοσοφία της επιχείρησης. Τα μικρά κέντρα αισθητικής που απασχολούν ένα ή δύο άτομα συνήθως δίνουν λιγότερη βαρύτητα στις στολές γι αυτό, τις περισσότερες φορές, χρησιμοποιούν τις ιατρικές ποδιές.

Με τη στολή συνήθως παρέχονται και τα σανδάλια ή παπούτσια. Τα παπούτσια πρέπει να είναι άνετα και να μην πληγώνουν τον εργαζόμενο κατά τη διάρκεια της εργασίας του.

### **1.1.4 Υγιεινή Αισθητικού**

Το πρώτο πράγμα που προσέχει ένας πελάτης ή μια πελάτισσα σε μία/έναν αισθητικό που θα του κάνει περιποίηση προσώπου είναι το πρόσωπό της. Κανένας πελάτης δε θα την εμπιστευθεί αν η ίδια έχει ένα απεριποίητο και αφρόντιστο δέρμα και φυσικά αυτό δεν πρόκειται να την βοηθήσει ούτε στη μετέπειτα πώληση καλλυντικών και θεραπειών. Επιβάλλεται, λοιπόν, να είναι απαλλαγμένη/ος από ακμή, ανεπιθύμητη τριχοφυΐα ή άλλα δερματολογικά προβλήματα αλλά και να διατηρεί ένα απαλό μακιγιάζ που θα τονίζει τα φυσικά χαρακτηριστικά της εφόσον αναφερόμαστε σε γυναίκα αισθητικό. Το ωραιότερο κόσμημα στο πρόσωπό της/του πρέπει να είναι το ζεστό χαμόγελό της.

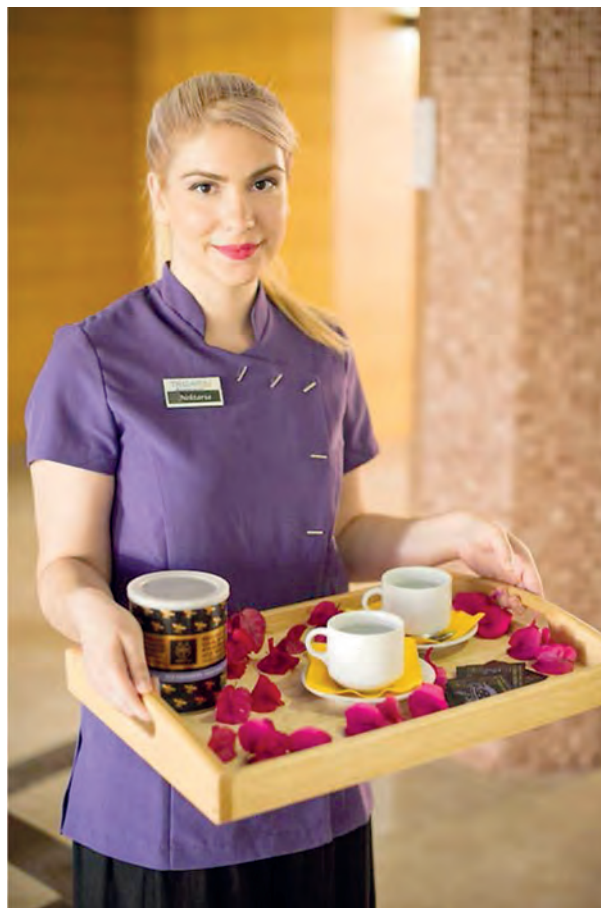
Τα χέρια που θα ακουμπήσουν το πρόσωπό του είναι το δεύτερο πράγμα που θα προσέξει ο πελάτης στην αισθητικό του. Αποφύγετε τα έντονα χρώματα που θα προσελκύσουν το μάτι του, προτιμήστε ένα πιο παλ ή ακόμα καλύτερα ένα γαλλικό χρώμα που προβάλλει την καθαριότητα.

Τα νύχια πρέπει να είναι εντελώς κοντά χωρίς προεξοχές και γωνίες που θα τραυματίσουν τον πελάτη.

Ο/Η αισθητικός οφείλει να μην φοράει βαριά αρώματα, να εξετάζει τη στολή του για τέτοιου είδους μυρωδιές και να διαθέτει πάντα στο ντουλάπι του ένα αποσμητικό μασχάλης το οποίο θα ανανεώνει κατά τη διάρκεια της εργασίας του. Επιπλέον, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται δυνατά αρώματα και στον αρωματισμό του χώρου.

Ο/Η αισθητικός πρέπει να είναι εντελώς απαλλαγμένος/νη από αξεσουάρ στα χέρια της. Δαχτυλίδια, βραχιόλια κ.ά. απαγορεύονται. Επίσης, κοσμήματα που κάνουν θόρυβο και κρέμονται από το λαιμό ή τα αυτιά απομακρύνονται. Ο πελάτης δεν πρέπει να επηρεάζεται από θορύβους που προκαλούν τα αξεσουάρ είτε είναι της αισθητικού είτε είναι δικά του.

Τέλος ο/η αισθητικός δεν πρέπει να μασάει τσίχλα μπροστά στον πελάτη με την πρόφαση ότι εξασφαλίζει καθαρή αναπνοή και δεν πρέπει να καπνίζει όταν φοράει τη στολή του/της επειδή οι οσμές περνάνε και στα ρούχα του/της και στον χώρο.



## 1.2 Προετοιμασία πελάτη/τισσας

### 1.2.1 Τι είναι ιατρικό ιστορικό

Αν και η τεχνολογία έχει εξελιχθεί, η διαδικασία λήψης του ιατρικού ιστορικού παραμένει ο σημαντικότερος δείκτης της διαγνωστικής διαδικασίας και το πιο ενδεδειγμένο εργαλείο για την κάθε περίπτωση.

Το ιατρικό ιστορικό είναι ένας φάκελος που περιέχει κάθε τι σχετικό με την υγεία του πελάτη. Περιλαμβάνει λεπτομέρειες από προηγούμενες αρρώστιες του, τυχόν τωρινά προβλήματα καθώς και ό,τι αφορά την κοινωνική, επαγγελματική και οικογενειακή του κατάσταση. Μια απάντηση που δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένη διάγνωση και, κατ' επέκταση, σε λανθασμένους χειρισμούς από τους αισθητικούς, με αρνητικές συνέπειες στην υγεία.

Το ιατρικό ιστορικό περιλαμβάνει ερωτήσεις για τη γενική κατάσταση της υγείας, αρρώστιες που πέρασε κανείς στο παρελθόν και τραυματισμούς. Επίσης, περιέχει ερωτήσεις που αφορούν το οικογενειακό ιστορικό καθώς πολλές ασθένειες είναι κληρονομικές και μπορεί να εμφανιστούν και στους απογόνους, όπως υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, στεφανιαία νόσος κ.ά.

Ο τρόπος ζωής, η διατροφή, η άσκηση, το κάπνισμα και το αλκοόλ, ο ύπνος, το επάγγελμα είναι στοιχεία που πρέπει να περιέχονται μέσα στο ιστορικό καθώς παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τη σωστή αντιμετώπιση του πελάτη<sup>31</sup>.

### ***Ερωτήσεις που τίθενται στους/στις πελάτες/τισσες***

#### **ΚΑΡΤΕΛΑ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΠΕΛΑΤΗ/ΤΙΣΣΑΣ**<sup>32</sup>

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: \_\_\_\_\_

ΕΠΩΝΥΜΟ: \_\_\_\_\_

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: \_\_\_\_\_

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: \_\_\_\_\_

ΠΟΛΗ: \_\_\_\_\_

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: \_\_\_\_\_

EMAIL: \_\_\_\_\_

### **Εμπιστευτικές πληροφορίες τρόπου ζωής**

#### **Τύπος δέρματος προσώπου και ιδιαιτερότητές σας για αυτό:**

|             |                        |                     |                    |
|-------------|------------------------|---------------------|--------------------|
| Φυσιολογικό | Ξηρό                   | Μεικτό              | Γραμμώσεις/Ρυτίδες |
| Ακμή        | Ευαίσθητο              | Πολύ ευαίσθητο      | Μελάχρωση          |
| Λιπαρό      | Μαύροι κύκλοι/Σακούλες | Βλάβες από τον ήλιο |                    |

31 [http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=312:2008-12-10-11-39-56&catid=76:2008-12-10-08-52-02](http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=312:2008-12-10-11-39-56&catid=76:2008-12-10-08-52-02), Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

32 <https://www.scribd.com/doc/64279229/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7-%CE%99%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%A0%CE%B5%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B7-%CF%83%CE%B5-Spa#scribd>, Ανακτήθηκε στις 30/05/2015, [www.rrmotion.gr](http://www.rrmotion.gr), Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

**Οι ιδιαιτερότητες του σώματός σας:**

|                 |             |                    |       |
|-----------------|-------------|--------------------|-------|
| Ξηρό δέρμα      | Κυτταρίτιδα | Υπέρβαρος/υπέρβαρη |       |
| Κακή κυκλοφορία | Κιρσοί      | Πόνοι              | Άλλες |

**Τρόπος ζωής:****Πώς είναι ο ύπνος σας:**

|       |         |          |
|-------|---------|----------|
| Βαθύς | Ελαφρύς | Ανήσυχος |
|-------|---------|----------|

**Ποια είναι η εργασιακή σας κατάσταση:**

|             |           |              |
|-------------|-----------|--------------|
| Εργαζόμενος | Στο σπίτι | συνταξιούχος |
|-------------|-----------|--------------|

**Είδος απασχόλησης:**

|        |            |        |
|--------|------------|--------|
| Μερική | Σε βάρδιες | Πλήρης |
|--------|------------|--------|

**Είδος εργασίας:****Πόσο συχνά αθλείστε:**

|      |            |             |       |
|------|------------|-------------|-------|
| Ποτέ | Καθημερινά | Εβδομαδιαία | Αραιά |
|------|------------|-------------|-------|

**Καπνίζετε:**

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| Όχι | 1 – 20 /ημέρα | 20+ |
|-----|---------------|-----|

**Φοράτε φακούς επαφής:**

|     |     |
|-----|-----|
| Ναι | Όχι |
|-----|-----|

**Πως θα περιγράφατε το διαιτολόγιό σας:**

|              |       |          |         |
|--------------|-------|----------|---------|
| Ισορροπημένο | Φτωχό | Στο πόδι | Πλούσιο |
|--------------|-------|----------|---------|

**Πόσες μονάδες πίνετε καθημερινά:**

|      |      |                |
|------|------|----------------|
| Νερό | Καφέ | Οινοπνευματώδη |
|------|------|----------------|

**Πώς φροντίζετε το πρόσωπό σας:****Πώς φροντίζετε το σώμα σας:****Παθήσεις – ασθένειες****Αντιμετωπίζετε κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα;**

|                  |              |                         |          |
|------------------|--------------|-------------------------|----------|
| Αλλεργίες        | Έκζεμα       | Αρθρίτιδα               | Άσθμα    |
| Υπέρταση/Υπόταση | Καρκίνο      | Κλειστοφοβία            | Επιληψία |
| Δυσκοιλιότητα    | Ρευματισμούς | Καρδιολογικά προβλήματα |          |

Ψωρίαση                      Αλλεργία στο Ιώδιο                      Ευερέθιστο έντερο

Υπερ/υποθυρεοειδισμό                      Προβλήματα στη σπονδυλική στήλη

**Βρίσκεστε σε κάποια από τις παρακάτω καταστάσεις;**

Κατάθλιψη                      Εμμηνόπαυση                      Θηλασμό                      Πονοκέφαλο/ημικρανίες  
Εγκυμοσύνη                      Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο                      Άλλες

**Ιατρικό Ιστορικό:**

**Παίρνετε φάρμακα ή είστε υπό ιατρική παρακολούθηση;**

**Ιστορικό οικογενειακών ασθενειών;**

**Χειρουργηθήκατε πρόσφατα ή είχατε κάποιο ατύχημα ή τραυματισμό;**

**Ποιος είναι ο σκοπός της επίσκεψής σας;**

**Ιστορικό Θεραπείας:**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ :

ΘΕΡΑΠΕΙΑ :

ΠΡΟΪΟΝΤΑ/ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ :

### ***1.2.2 Μετρήσεις – αναλύσεις δέρματος και σώματος***

#### ***1.2.2.1 Μετρήσεις – αναλύσεις δέρματος***

Οι μετρήσεις – αναλύσεις που γίνονται στο πρόσωπο προσδιορίζουν, την υδάτωση, την ελαστικότητα και τη χαλάρωση της επιδερμίδας, που προκαλούνται από την κακή χρήση ή τη μη χρήση καλλυντικών, από την έκθεση του δέρματος στις υπεριώδεις ακτίνες του ηλίου αλλά και από την απώλεια βάρους, την κακή διατροφή κ.ά. Παλαιότερα, η διάγνωση γινόταν κάτω από φακό, με την αφή και την παρατήρηση του δέρματος από την αισθητικό. Πλέον υπάρχουν σύγχρονα μηχανήματα που δίνουν μια πιο ολοκληρωμένη διάγνωση και μπορούν να καταγράψουν και να παρακολουθούν την πορεία της επιδερμίδας κατά τη διάρκεια της θεραπείας δέρματος ενός πελάτη.

Η πλήρης ανάλυση της κατάστασης του προσώπου μας επιτρέπει να διαγνώσουμε εκτός από τον τύπο δέρματος και την ενυδάτωση της επιδερμίδας, τον βαθμό φωτογήρανσης καθώς και τα επίπεδα κολλαγόνου και ελαστίνης. Επίσης, μέσω της δερμοανάλυσης μπορούμε να διαπιστώσουμε το **φωτότυπο** του δέρματος αλλά και γενικότερα προβλήματα ή βλάβες της επιδερμίδας.

**Φ ω τ ό τ υ π ο ς** είναι η συμπεριφορά του δέρματος χωρίς προστασία, απέναντι στον ήλιο. Για την σωστή διάγνωση του φωτότυπου χρησιμοποιούνται τα Fitzpatrick Skin Type Test (Skincancer organization).



Το σύστημα ταξινόμησης δέρματος Fitzpatrick αναπτύχθηκε για πρώτη φορά το 1975 από τον Thomas Fitzpatrick, MD, Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ. Η κλίμακα Fitzpatrick καθορίζει τον τύπο του δέρματος μέσα από ένα ερωτηματολόγιο και εκτιμά κυρίως δύο παράγοντες: τη γενετική προδιάθεση και την αντίδραση του δέρματος στην έκθεση στον ήλιο. Οι Φωτότυποι προσαρμοσμένης κλίμακας Fitzpatrick κυμαίνονται από το πολύ ανοικτό δέρμα (Τύπου I) έως το πολύ σκούρο δέρμα (Τύπος VI).

Ο έλεγχος του φωτότυπου είναι πάρα πολύ σημαντικός στα ινστιτούτα αισθητικής ή δερματολογικά ιατρεία που χρησιμοποιούν τεχνικές φωτόλυσης ή laser αποτρίχωσης

| ΦΩΤΟ                                                                                | ΦΩΤΟΤΥΠΟΣ | ΧΡΩΜΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ                                                                 | ΧΡΩΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ                                     | ΧΡΩΜΑ ΜΑΤΙΩΝ                       | ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|    | 0         | Γαλακτώδες<br>Λευκό<br>Αλμπίνοι                                                | Λευκά                                             | Κόκκινα                            | Πάντοτε καίγεται,<br>ποτέ δεν μαυρίζει                                           |
|    | 1         | Πολύ ωχρό<br>γαλακτώδες<br>Λευκό<br>φακίδες                                    | Κοκκινωπά<br>Ξανθά                                | Ανοικτά<br>Μπλέ -<br>πράσινα       | Πάντα καίγεται<br>ποτέ δεν μαυρίζει                                              |
|   | 2         | Ωχρό<br>Λευκό<br>φακίδες                                                       | Ξανθά<br>Ανοικτά<br>καστανά<br>Χρώμα της<br>άμμου | Ανοικτά<br>Πράσινα<br>-<br>καστανά | Συνήθως καίγεται<br>αλλά πάντα καταλήγει<br>να μαυρίζει.<br>Κοκκινίζει στον ήλιο |
|  | 3         | Ωχρό Λευκό<br>ως μέτριο<br>φαιοπράσινο                                         | Ανοικτά<br>καστανά<br>Καστανά                     | Καστανά                            | Μερικές φορές<br>καίγεται, μαυρίζει.<br>Σκουραίνει στον ήλιο                     |
|  | 4         | Μέτριο καστανό<br>φαιοπράσινο<br>ως καστανό<br>χρoιά θαμπή<br>(Ασιατική χρoιά) | Ανοικτά<br>ως σκούρα<br>καστανά                   | Σκούρα<br>καστανά<br>ως μαύρα      | Σπάνια καίγεται,<br>μαυρίζει εύκολα                                              |
|  | 5         | Σκούρο καστανό<br>θαμπό<br>(Μεσογειακή<br>χρoιά)                               | Σκούρα<br>καστανά<br>ως μαύρα                     | Μαύρα                              | Σπάνια καίγεται,<br>μαυρίζει εύκολα                                              |
|  | 6         | Μαύρο                                                                          | Μαύρα                                             | Μαύρα                              | Ποτέ δεν καίγεται,<br>μαυρίζει πολύ εύκολα                                       |

*Φωτότυποι - Προσαρμοσμένη κλίμακα Fitzpatrick*

### **1.2.2.2 Σύγχρονα μηχανήματα δερμοανάλυσης – δερματοσκόπησης**

Η δερματοσκόπηση είναι η μεθοδολογία η οποία επιτρέπει την αναγνώριση των υπομακροσκοπικών στοιχείων, που βρίσκονται από την επιφάνεια της επιδερμίδας και των βλεννογόνων μέχρι το υπόδερμα. Η ανακάλυψη και η χρήση του δερματοσκοπίου χειρός ήρθε στη χώρα μας στις αρχές της παρούσας δεκαετίας. Όπως και στο εξωτερικό, έτσι και στην Ελλάδα, η υποδοχή της δερματοσκόπησης έγινε στην αρχή με επιφυλακτικότητα. Η νέα αυτή τεχνική έδωσε τη δυνατότητα στους αισθητικούς, τους δερματολόγους, στους πλαστικούς χειρουργούς κ.ά., να διαγιγνώσκουν έγκαιρα προβληματικές καταστάσεις του δέρματος και να αποφεύγουν τις άσκοπες επεμβάσεις στις καλοήθειες βλάβες, έχοντας πλέον τύχει ευρείας αποδοχής.



*Δερματοσκόπηση χειρός*

#### **A. Δερματοσκόπηση με high tech κάμερα.**

Η κάμερα δερματοσκόπησης φωτογραφίζει το πρόσωπο και αποκαλύπτει σημάδια πρόωρης γήρανσης που ακόμη δεν είναι ορατά. Μπορεί να εντοπίσει τις πρώτες λεπτές ρυτίδες που ετοιμάζονται να εμφανιστούν στο πρόσωπο, καφέ κηλίδες αλλά και σπίλους που μεγαλώνουν σταδιακά χωρίς να το αντιλαμβάνεται ο πελάτης. Γενικά μπορεί να καταγράψει προβλήματα ακόμα και αν το πρόσωπο δείχνει μια χαρά χωρίς εμφανή σημάδια. Τα προβλήματα αυτά είναι αποτέλεσμα της χρόνιας έκθεσης του δέρματος στον ήλιο και η ικανότητα της κάμερας να αποκαλύπτει, φωτογραφίζοντας, τις βαθύτερες στιβάδες του δέρματος, βοηθάει στην εύρεση της κατάλληλης θεραπείας με στόχο την πρόληψη και μείωση της εξέλιξης των βλαβών.

Το σύστημα της high tech κάμερας κάνει δερμοανάλυση με τη βοήθεια ενός σκάνερ, ενός έξυπνου αισθητήρα και μιας πηγής φωτός (LED). Βλέπει πόρους, σμήγμα, ρυτίδες, δυσχρωμίες, επίπεδα ενυδάτωσης και ελαστικότητας καθώς και τον τόνο του δέρματος. Με όλα τα παραπάνω, διαπιστώνουμε την έκταση των βλαβών που έχουν προκληθεί και καθορίζουμε τον κατάλληλο τρόπο αντιμετώπισής τους. Αρκεί το πάτημα ενός κουμπιού για να έχουμε την ακριβή εικόνα με τα ψεγάδια στο πρόσωπο, ώστε να προσφέρουμε διάγνωση και βάσει του λογισμικού που διαθέτει η

κάμερα, να προτείνουμε τις κατάλληλες θεραπείες ή να αποθηκευτούν απευθείας στην καρτέλα του πελάτη<sup>33</sup>.



*Κάμερα προσώπου*

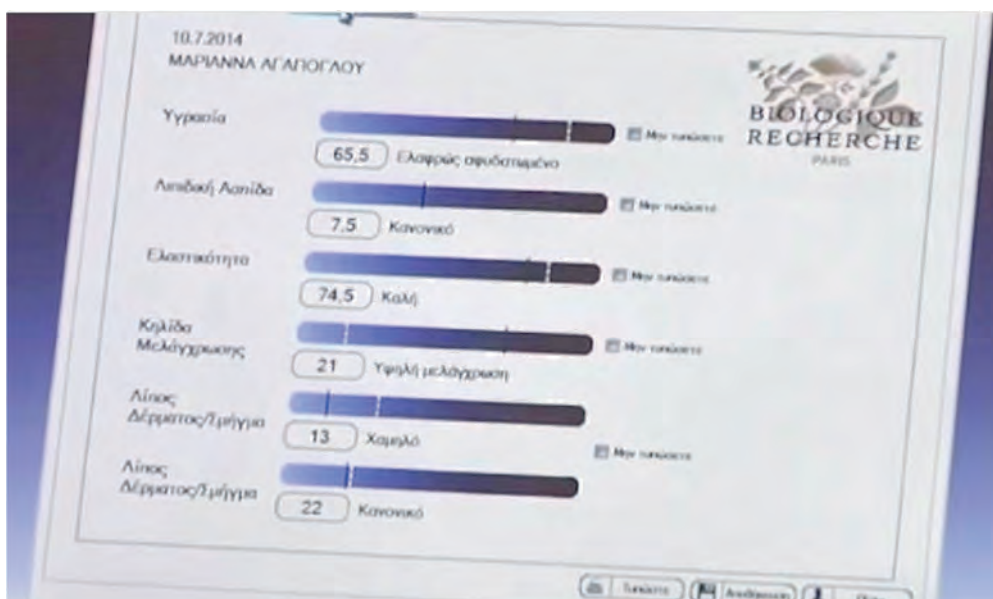
#### **Β. Δερμοαναλυτές προσώπου**

Τα περισσότερα μηχανήματα δερμοανάλυσης κατασκευάζονται με τις προδιαγραφές που δίνουν οι εταιρείες καλλυντικών που θα τα χρησιμοποιούν Γι' αυτό, μετά το τέλος των αναλύσεων και των απαντήσεων του ερωτηματολογίου του μηχανήματος, τα αποτελέσματα συνδέονται αυτόματα με το αντίστοιχο προϊόν θεραπείας που προτείνει η εταιρεία. Για τον λόγο αυτό, τα μηχανήματα δερμοανάλυσης αποτελούν σοβαρό βοηθητικό εργαλείο στην προώθηση και πώληση καλλυντικών προϊόντων και θεραπειών.



*Δερμοαναλύτης προσώπου Skin Instant Lab Biologique Recherche*

<sup>33</sup> Βίλλυ Ροδοπούλου . (2014, 3 1). Magazino life πλαστικός χειρουργός. Ανάκτηση 6/ 12/2015, από youtube: <https://www.youtube.com/watch?t=39&v=qqJJXpebojM>



### Αποτελέσματα δερμοανάλυσης

Τα μηχανήματα αυτά σπάνια φέρουν σκάνερ κάμερα. Συνήθως, αποτελούνται από ειδικά ηλεκτρόδια που μετράνε διάφορα σημεία του προσώπου και συνέχεια λαμβάνεται ο μέσος όρος τους<sup>34</sup>. Τα συνηθέστερα ηλεκτρόδια είναι:

- **Κορνεόμετρο** μετράει την ενυδάτωση - υγρασία του δέρματος
- **Εξάτμισης Υδατος TEWL**. Μετράει την ταχύτητα αφυδάτωσης της επιδερμίδας.
- **Μέτρησης ελαστικότητας της επιδερμίδας.**
- **Μέτρησης μελανίνης.** Η μέτρηση αυτή βοηθάει την αισθητικό να συγκρίνει τον φυσικό χρωματικό τόνο της πελάτισσας με τις κηλίδες ή το χλόασμα που έχει εμφανίσει στο δέρμα της. Αυτό μας βοηθάει να δούμε πόσο μπορεί και προχωράει η λεύκανση του δέρματος στα συγκεκριμένα σημεία.
- **Σμηγματόμετρο.** Μετράει το σμήγμα που βγαίνει στην επιφάνεια του δέρματος της πελάτισσας.

**Για να μειώσουμε την απώλεια σφάλματος και να έχουμε ακόμα πιο αξιόπιστα αποτελέσματα μέτρησης θα πρέπει :**

- Να υπάρχουν ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας μέσα στο δωμάτιο που πραγματοποιούνται οι μετρήσεις. Να υπάρχει κοντά *aircondition* ή κάποιο θερμό σώμα.
- Να μην έχει τοποθετήσει για 24 ώρες η πελάτισσα κανένα απολύτως προϊόν στο πρόσωπό της.

<sup>34</sup> Μπούτση, Φ. (2014, 8 6). Μηχάνημα ανάλυσης δέρματος της Biologique Recherche "Skin instant LAB". Ανάκτηση 6/12/2015, από Beauty Services: <https://www.youtube.com/watch?v=gCAOTPzyyMc>

### 1.3 Μετρήσεις σώματος

Οι μετρήσεις – αναλύσεις που γίνονται στο ανθρώπινο σώμα και σχετίζονται με τις αισθητικές φροντίδες σώματος προσδιορίζουν, την υδάτωση, την ελαστικότητα και τη χαλάρωση της επιδερμίδας. Επίσης, το ποσοστό του λιπώδους ιστού, τον δείκτη μάζας σώματος, τον μεταβολισμό, τον φωτότυπο του δέρματος κ.ά..

Μέτρηση σώματος είναι η πλήρης ανάλυση της κατάστασης μεγεθών του σώματος (ύψος, κιλά, δερματογραφία, κ.λ.π.), που μας επιτρέπει να κάνουμε σωστές διαγνώσεις ώστε να επιλέγουμε θεραπείες προσώπου και σώματος, με στόχο την πρόληψη και μείωση της εξέλιξης των βλαβών.

Οι μετρήσεις σώματος γίνονται στο στάδιο προετοιμασίας κι οργάνωσης των αισθητικών περιποιήσεων του σώματος. Σαν σκοπό έχουν την επιλογή της αποτελεσματικότερης θεραπείας για την πρόληψη κι αποκατάσταση προβλημάτων του σώματος.

**Μετρήσεις γίνονται συνήθως για θεραπείες:**

- *Μείωσης λιπώδους ιστού (παθητική γυμναστική, χειρομάλαξη κ.λ.π.)*
- *Μείωση μυϊκής μάζας*
- *Σύσφιξης σώματος*
- *Φωτόλυση σώματος*
- *Laser*
- *Solarium*
- *Δυσχρωμίες*
- *Λείανση δέρματος*
- *Απολέπιση δέρματος ιδίως με ΑΗΑ.*

### 1.4 Είδη μετρήσεων

Στις μετρήσεις σώματος μπορούμε να διακρίνουμε τις παρακάτω:

1. Το ύψος και το βάρος
2. Μέτρηση πόντων στο σώμα
3. Λιπομέτρηση
4. Θερμογραφία
5. Ο έλεγχος του φωτότυπου είναι πάρα πολύ σημαντικός στα ινστιτούτα αισθητικής ή στα δερματολογικά ιατρεία που χρησιμοποιούν τεχνικές φωτόλυσης ή laser αποτρίχωσης, σολάριουμ.

#### 1.4.1 Μέτρηση Ύψους και Βάρους

Οι μετρήσεις ύψους και βάρους γίνονται με το αναστημόμετρο και με τη ζυγαριά αντίστοιχα. Οι μετρήσεις ύψους γίνονται με μονάδα μέτρησης 1m και οι μετρήσεις βάρους με μονάδα μέτρησης



το κιλό. Η αναλογία ύψους/βάρους βοηθούν να ανακαλύψουμε το δείκτη μάζας σώματος χρήσιμο στις θεραπείες λιποδιάλυσης σώματος.

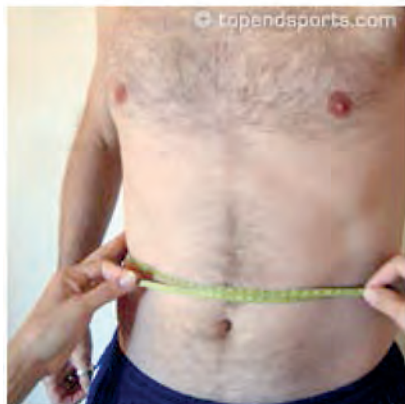
#### **1.4.2 Μέτρηση πόντων στο σώμα**

Οι μετρήσεις πόντων στο σώμα γίνονται για τον έλεγχο απώλειας βάρους (μείωση λιπώδους ιστού) τοπικά ή ολικά ή για την σύσφιξη του σώματος. Η αισθητικός κάνει έλεγχο της μείωσης πόντων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος που είθισται να αποθηκεύουν περισσότερο λίπος (λιπαροθήκες) δυσανάλογα πολλές φορές, από το υπόλοιπο σώμα.

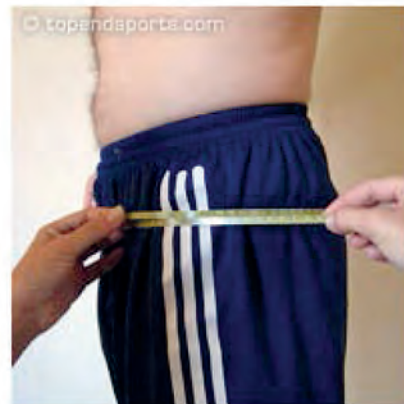
**Αυτά τα σημεία είναι:**



*Περίμετρος στήθους<sup>35</sup>*



*Περίμετρος κοιλιάς<sup>36</sup>*



*Περίμετρος περιφέρειας-γλουτών<sup>37</sup>*

<sup>35</sup> [http://craftingmakesmehappy.com/kataskeues/raptiki/pos\\_na\\_paroume\\_ta\\_metra\\_mas.html](http://craftingmakesmehappy.com/kataskeues/raptiki/pos_na_paroume_ta_metra_mas.html) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>36</sup> <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%B> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>37</sup> <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%BD/> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015



*Περίμετρος μηρών<sup>38</sup>*



*Περίμετρος γόνατου  
(έσω του μεριά  
κυτταριδικό σημείο)<sup>39</sup>*



*Περίμετρος γάμπας<sup>40</sup>*



*Περίμετρος βραχίονα<sup>41</sup>*

Οι πιο πάνω μετρήσεις γίνονται με μεζούρα και υπολογίζονται σε cm.

### 1.5 Σύγχρονα μηχανήματα ανάλυσης σώματος

Στις μέρες μας υπάρχουν σύγχρονα μηχανήματα που δίνουν μια πιο ολοκληρωμένη διάγνωση και μπορούν να καταγράφουν και να παρακολουθούν την πορεία της επιδερμίδας και του λιπώδη

<sup>38</sup> <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%BD/> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

<sup>39</sup> <http://gr.dreamstime.com/%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BA-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B5%CF%82-chondromalacia-image29055243> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

<sup>40</sup> [http://lifemed.gr/index.php?route=product/product&product\\_id=246](http://lifemed.gr/index.php?route=product/product&product_id=246) Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

<sup>41</sup> <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%B> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

ιστού κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας σώματος. Επίσης, μέσω της δερμοανάλυσης μπορούμε να διαπιστώσουμε το φωτότυπο του δέρματος αλλά και γενικότερα προβλήματα ή βλάβες της επιδερμίδας.

### **1.5.1 Λιπομετρητής**

Η ανάλυση σύστασης σώματος ή αλλιώς λιπομέτρηση, είναι η διαδικασία με την οποία μετράμε το σύνολο της άλιπης σωματικής μάζας και του λίπους που αποτελούν το συνολικό βάρος του σώματος. Η μέτρηση γίνεται με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής αγωγιμότητας που βασίζεται στο γεγονός ότι οι ιστοί του σώματος άγουν το ηλεκτρικό ρεύμα. Το ρεύμα ακολουθεί το δρόμο με τη μικρότερη αντίσταση δηλαδή την άλιπη μάζα του σώματος και, κατόπιν, υπολογίζει το σωματικό λίπος και τα σωματικά υγρά.

Η λιπομέτρηση με βιοηλεκτρική αντίσταση είναι μια απλή, ανώδυνη και γρήγορη μέθοδος (διαρκεί μόνο ένα τέταρτο) και η πλέον διαδεδομένη. Ο ειδικός θα τοποθετήσει ηλεκτρόδια με ρεύμα πολύ χαμηλής τάσης στο ένα χέρι και το ένα πόδι μας, μπορεί όμως αυτά να βρίσκονται και ενσωματωμένα επάνω στον λιπομετρητή και απλώς εμείς να τα πατάμε ή να τα κρατάμε. Σε αυτή την περίπτωση, οι υπολογισμοί γίνονται από το ίδιο το μηχάνημα αυτόματα, γι' αυτό και το αποτέλεσμα βγαίνει αμέσως.



*Λιπομετρητής<sup>42</sup>*

Λιπομέτρηση πραγματοποιείται σε κατάλληλα εξοπλισμένα ενδοκρινολογικά ιατρεία, σε διαιτολογικά ιατρεία, σε διάφορα γυμναστήρια που την εφαρμόζουν, καθώς και σε κέντρα αδυνατίσματος.

### **1.5.2 Θερμογραφία**

Η Θερμογραφία είναι μία μέθοδος μέτρησης και απεικόνισης της ακτινοβολίας της θερμοκρασίας, η οποία πραγματοποιείται με χρήση ειδικής Θερμοκάμερας. Η ακτινοβολία της θερμοκρασίας των ιστών διαφέρει ανάλογα με την πυκνότητα και τη σύστασή τους. Έτσι, μπορούμε να «δούμε» τη σύσταση και την πυκνότητα των ιστών του ανθρώπινου σώματος.

<sup>42</sup> <http://www.endokrinologos-diavitologos.gr/metabolism-check/lipometrisi.html> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

Η Ιατρική θερμογραφία χρησιμοποιείται τα τελευταία 20 χρόνια και είναι εξαιρετικά χρήσιμη και πολύτιμη για την έγκαιρη ανίχνευση πολλών δυσλειτουργιών - και πιο πρόσφατα για την αξιόπιστη, έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

Η κάμερα θερμικής απεικόνισης μας δίνει τη δυνατότητα άπειρων μετρήσεων σε όλα τα πιθανά σημεία της επιφάνειας του δέρματος του ασθενή ανώδυνα, συσσωρεύοντας πληροφορίες για την κατάσταση του οργανισμού στο σύνολό του, με σκοπό την έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση ενός ευρύτατου φάσματος ασθενειών, πριν να εμφανισθούν σοβαρότερα και μη αναστρέψιμα προβλήματα. Οι εφαρμογές περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων:

- Σάρωση ολόκληρου σώματος
- Αθλητικοί Τραυματισμοί
- Σάρωση για καρκίνο του μαστού
- Σάρωση για καρκίνο του δέρματος
- Σάρωση για χειροπρακτική, αγγειακές παθήσεις, κ.ά.

Έτσι, με τη Θερμογραφία μπορούμε να σαρώσουμε την περιοχή που μας ενδιαφέρει και να πάρουμε πληροφορίες για την ποσοστιαία σύσταση (επιδερμίδα, χόριο, λίπος κ.λ.π.)



Θερμογραφία Σώματος<sup>43</sup>

### Πλεονεκτήματα

- Απεικόνιση του προβλήματος
- Εύκολη σάρωση οπουδήποτε
- Μη επεμβατική εξέταση
- Δεν έχει ακτινοβολία
- Είναι ανώδυνη
- Χωρίς επαφή με το σώμα

<sup>43</sup> <http://www.sigmahellas.gr/> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

## 1.6 Προετοιμασία Υλικών και Εργαλείων

### 1.6.1 Περιβάλλον εργασίας

Στο περιβάλλον εργασίας της αισθητικής είναι σημαντικό να ακολουθούνται κάποιοι κανόνες προκειμένου να διευκολυνθεί η εφαρμογή των θεραπειών. Αυτό που πρέπει να προσέξουμε είναι η επιλογή χρωμάτων στους τοίχους, ο φωτισμός, ο αερισμός και η ηχορύπανση. Τα χρώματα πρέπει να είναι απαλά και αρμονικά συνδυασμένα έτσι ώστε να δημιουργούν ατμόσφαιρα χαλάρωσης. Ο φωτισμός θα πρέπει να είναι απαλός. Καταλληλότερος θεωρείται ο φυσικός φωτισμός. Επειδή όμως αυτό δεν είναι πάντα εφικτό θα πρέπει να γίνεται σωστή επιλογή των στοιχείων του τεχνητού φωτισμού που θα χρησιμοποιήσουμε έτσι ώστε να μην είναι πολύ έντονος και να δημιουργεί μια αίσθηση ηρεμίας.

Είναι, επίσης, σημαντικό να αερίζεται καλά ο χώρος προκειμένου να αλλάζει ο αέρας και να ανανεώνεται η ατμόσφαιρα. Τέλος θα πρέπει η αίθουσα να έχει σωστή ηχομόνωση από εξωτερικούς ήχους. Με αυτό τον τρόπο, επιτυγχάνεται καλύτερα η δημιουργία κλίματος ηρεμίας και ευεξίας.

### 1.6.2 Υγιεινή - καθαριότητα

Η υγιεινή και η καθαριότητα είναι σημαντικό να διαφυλάσσεται στον χώρο της αισθητικής. Με αυτόν τον τρόπο προφυλάσσουμε και τον εαυτό μας αλλά και τους πελάτες μας. Η υγιεινή διαχωρίζεται σε *ατομική και εργασιακή*. Στην εργασιακή υγιεινή ανήκουν όλοι οι τρόποι προφύλαξης που πρέπει να πάρουμε προκειμένου να εξασφαλίσουμε την υγιεινή του χώρου, των εργαλείων και του εξοπλισμού ενός ινστιτούτου αισθητικής.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε κάποια πράγματα για το τι απειλεί εμάς και τους πελάτες μας μέσα σε ένα χώρο αισθητικής. Όλα τα πράγματα περιβάλλονται από μικρόβια. Τα μικρόβια είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί που είναι αόρατοι με γυμνό μάτι και είναι διαδεδομένοι παντού στο περιβάλλον. Διακρίνονται σε παθογόνα και μη παθογόνα.

Παθογόνα είναι τα μικρόβια που προκαλούν νόσο τόσο στον άνθρωπο όσο και στα ζώα και τα

***Σε ένα εργαστήριο Αισθητικής τα πιο συνηθισμένα μικρόβια που μπορούμε να συναντήσουμε είναι τα εξής:***

1. ***Σταφυλόκοκκος:*** Διακρίνεται σε παθογόνο και μη παθογόνο. Κύριος εκπρόσωπος του παθογόνου σταφυλόκοκκου είναι ο χρυσίζοντας σταφυλόκοκκος ή πυογόνος ο οποίος μπορεί να προκαλέσει διάφορες δερματικές ασθένειες (π.χ. ακμή, επιμολύνσεις τραυμάτων). Κύριος εκπρόσωπος του μη παθογόνου σταφυλόκοκκου είναι ο λευκός σταφυλόκοκκος ή σταφυλόκοκκος της επιδερμίδας.
2. ***Στρεπτόκοκκος:*** Οι παθογόνοι στρεπτόκοκκοι μπορούν να προκαλέσουν αμυγδαλίτιδα, ωτίτιδα, δερματικές φλεγμονές κ.ά.
3. ***Μύκητες:*** Προκαλούν μυκητιάσεις όπως η στοματίτιδα, η κολπίτιδα, η καντιντίαση του δέρματος και των ονύχων κ.ά.
4. ***Ιός Ηπατίτιδας Β και C:*** Βρίσκεται στο αίμα πασχόντων και μεταφέρεται μέσω αυτού.
5. ***Ιός του AIDS:*** Βρίσκεται στο αίμα, το σπέρμα του άνδρα και στα κολπικά υγρά της μητέρας.



φυτά και μη παθογόνα είναι τα μικρόβια που δεν προκαλούν νόσο. Είναι απαραίτητη η αποστείρωση όλων των εργαλείων και η σωστή τήρηση των κανόνων υγιεινής για αποφυγή μετάδοσής του.<sup>44</sup>

Η καθαριότητα του χώρου αισθητικής είναι ένα πρώτο βήμα στην τήρηση των σωστών κανόνων υγιεινής. Όταν καθαρίζουμε το εργαστήριό μας θα πρέπει να προσέχουμε έτσι ώστε να αερίζουμε καλά και καθημερινά τον χώρο προκειμένου να αλλάζουμε τον αέρα και να τον εμπλουτίζουμε με καινούργιο. Επίσης θα πρέπει να διατηρούμε μια σταθερή θερμοκρασία η οποία είναι ανεκτή τόσο από τους πελάτες όσο και από την αισθητικό. Τέλος θα πρέπει να καθαρίζουμε τις επιφάνειες του χώρου συχνά με τα κατάλληλα αντισηπτικά και απορρυπαντικά σκευάσματα τα οποία θα εξασφαλίζουν τη σωστή καθαριότητα του χώρου.

Εκτός από τον χώρο ο/η αισθητικός θα πρέπει να εξασφαλίζει την σωστή υγιεινή τόσο των εργαλείων του όσο και των καλλυντικών που χρησιμοποιεί. Σχετικά με τα καλλυντικά είναι σημαντική η φύλαξη τους να γίνεται σε σκοτεινό και ξηρό περιβάλλον τον χειμώνα και το καλοκαίρι να φυλάσσονται στο ψυγείο για να αποφευχθεί η αλλοίωσή τους. Επίσης, δεν θα πρέπει η/ο αισθητικός να παίρνει το καλλυντικό απευθείας με τα χέρια από τα βάζο αλλά πάντα με τη βοήθεια μιας σπάτουλας ξυλικής ή μεταλλικής.

Τα εργαλεία μπορούμε να τα αποστειρώνουμε κάνοντας χρήση των αντίστοιχων μηχανημάτων όπως κλίβανος ξηρής θερμότητας, κλίβανος υπεριωδών ακτινοβολιών. Επιπλέον, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και χημικά σκευάσματα για την απολύμανσή τους όπως DETTOL, BETADINE κ.ά.

### **1.6.2.1 Αποστείρωση**

Με τον όρο «αποστείρωση», εννοούμε την καταστροφή όλων των μορφών μικροβίων καθώς και των σπόρων τους. Για να μπορέσουμε να επιτύχουμε αποτελεσματική αποστείρωση ένας σημαντικός σύμμαχος είναι η θερμότητα η οποία έχει τη δυνατότητα να καταστρέφει τα μικρόβια. Μπορεί να εφαρμοστεί με δύο διαφορετικούς τρόπους στο εργαστήριο αισθητικής: με ξηρή θερμότητα και με υγρή θερμότητα.

Ξηρή θερμότητα χρησιμοποιούν οι ξηροκλίβανοι οι οποίοι μπορούν να αποστειρώσουν γυάλινα σκεύη και μεταλλικά εργαλεία. Η θερμοκρασία που απαιτείται είναι 160° C για δυο ώρες ή 180° C για μια ώρα<sup>45</sup>.

Η υγρή θερμότητα εφαρμόζεται από τους ατμοκλιβάνους, οι οποίοι χρησιμοποιούν νερό το οποίο βράζει στους 100° C. Η αποστείρωση γίνεται με τη βοήθεια των ατμών που παράγονται. Ο χρόνος εφαρμογής είναι 90 λεπτά.

Στο εργαστήριο αισθητικής εκτός από τη θερμότητα χρησιμοποιούνται και οι ακτινοβολίες. Έχουμε δύο ειδών ακτινοβολίες: την υπεριώδη και την ιονίζουσα. Με την υπεριώδη ακτινοβολία καταστρέφονται τα μικρόβια όχι όμως και οι σπόροι τους. Με την ιονίζουσα ακτινοβολία καταστρέφουμε και τα μικρόβια και τους σπόρους τους. Στο εργαστήριο αισθητικής χρησιμοποιούμε κυρίως υπεριώδη ακτινοβολία για αποστείρωση.

<sup>44</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α., (2001) *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 22

<sup>45</sup> Βιβιλάκη, Ε., Παρασύρη, Ο., Σκιαδά, Ε., (2002). *Αισθητική Σώματος ΙΙ*. Σχολικό Βιβλίο Β' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 37

### 1.6.2.2 Απολύμανση

Με την απολύμανση ουσιαστικά έχουμε την καταστροφή των μικροβίων όχι όμως και των σπόρων τους. Για να επιτευχθεί αυτό, συνήθως χρησιμοποιούμε χημικά σκευάσματα που έχουν σαν βάση τους αλκοόλες (π.χ. οινόπνευμα), αλογόνα (π.χ. χλωρίνη), επιφανειακοενεργές ουσίες (π.χ. απορρυπαντικά, σαπούνια).

### 1.6.2.3 Αντισηψία

Με την αντισηψία προσπαθούμε να εμποδίσουμε την ανάπτυξη μικροβίων κάνοντας χρήση κάποιων χημικών ουσιών που ονομάζονται αντισηπτικά. Οι ουσίες αυτές είναι κυρίως η αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα), ενώσεις ιωδίου (Betadine, Βάμμα ιωδίου), απορρυπαντικά και σαπούνια με ασθενή μικροβιοκτόνο δράση (Dettol).

## 1.7 Εξοπλισμός

Ο σωστός εξοπλισμός του εργαστηρίου αισθητικής μπορεί να αποτελέσει το δεξί χέρι της/του αισθητικού. Ο εξοπλισμός θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της κάθε περιποίησης, να είναι αποτελεσματικός, αξιόπιστος και προσβάσιμος για την/τον αισθητικό.

### 1.7.1 Αναλώσιμα και μη Αναλώσιμα Υλικά και Εργαλεία

Τα αναλώσιμα και μη αναλώσιμα υλικά που χρησιμοποιούμε στην αισθητική είναι κυρίως βοηθητικά. Μας εξυπηρετούν στις κύριες εργασίες που κάνουμε, όπως στην αφαίρεση της μάσκας ή στο άπλωμα της μάσκας. Τα αναλώσιμα υλικά είναι τα προς κατανάλωση υλικά (π.χ. υλικά καθαριότητας, χαρτί, πλαστικό κ.ά.) που φθείρονται εύκολα και γρήγορα, γι' αυτό αντικαθίστανται, σε αντίθεση με τα μη αναλώσιμα, δηλαδή μηχανήματα, έπιπλα, βαρύς εξοπλισμός κ.λ.π.<sup>47</sup>.

Στα μη αναλώσιμα υλικά συγκαταλέγεται και ο εξοπλισμός του εργαστηρίου αισθητικής. Στη αισθητική χρησιμοποιούμε τον παρακάτω<sup>48</sup> εξοπλισμό:

- **Εξεταστικό κρεβάτι:** Μπορεί να είναι κυρτό ή ίσιο το προσκέφαλο. Είναι κατασκευασμένα από μέταλλο ή καλής ποιότητας ξύλο. Το ξύλινο κρεβάτι χρησιμοποιείται πιο συχνά σε ινστιτούτα που προσφέρουν και υπηρεσίες spa. Συνήθως, έχει επένδυση από δερματίνη για να καθαρίζεται πιο εύκολα. Το ιδανικό ύψος του κρεβατιού πρέπει να φτάνει στο ύψος του καρπού των χεριών του/της αισθητικού όταν στέκεται όρθιος/α.
- **Βοηθητικό σκαλοπάτι:** Χρησιμοποιείται για να κάνει το ανέβασμα στο κρεβάτι πιο εύκολο.
- **Βοηθητικά τραπεζάκια:** Σε αυτά ακουμπάει ο/η αισθητικός τα καλλυντικά τα οποία θα χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια της θεραπείας.
- **Παραβάν:** Είναι απαραίτητο, ιδιαίτερα όταν ο χώρος χρησιμοποιείται για περισσότερους από έναν/μία πελάτη/πελάτισσα. Δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και απομόνωσης.

<sup>46</sup> Βιβλιάκη, Ε., Παρασύρη, Ο., Σκιαδά, Ε., (2002). Αισθητική Σώματος II. Σχολικό Βιβλίο Β' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 379

<sup>47</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). Αισθητική Προσώπου Ι, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 43

<sup>48</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). Αισθητική Προσώπου Ι, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 43

- **Ανακλινόμενη πολυθρόνα για περιποιήσεις προσώπου:** Η χρήση της είναι αναγκαία για τη χαλαρή και σωστή στάση του σώματος σε διαφορετικές θέσεις κατά την περιποίηση του προσώπου. Η επιλογή της κατάλληλης πολυθρόνας είναι απαραίτητη για μια ευχάριστη και αποτελεσματική περιποίηση αφού αρκετές από τις περιποιήσεις διαρκούν αρκετή ώρα και η σωστή στάση του σώματος είναι σημαντική.
- **Τροχήλατο σκαμπό:** Βοηθά τον/την αισθητικό να μετακινείται σε διαφορετικές θέσεις (πλάγια - πίσω) από την πολυθρόνα αισθητικής, με ευκολία και άνεση ώστε να παρέχει τις υπηρεσίες του/της στον πελάτη (ενυδάτωση, μασάζ, κ.ά.)
- **Τροχήλατο τραπεζάκι:** Είναι το τραπεζάκι, στο οποίο τοποθετούμε τα προς χρήση καλλυντικά, τα διάφορα προϊόντα και αναλώσιμα. Το μεταφέρουμε σε διάφορες θέσεις κοντά μας, γι' αυτό είναι απαραίτητο να είναι τροχήλατο. Σε άλλο τραπεζάκι τοποθετούμε διάφορα εργαλεία, μηχανήματα και σκεύη (λεκανίτσες και αναλώσιμα) για άμεση χρήση κατά τη διάρκεια της περιποίησης.
- **Μηχανήματα προσώπου και σώματος:** Είναι μηχανήματα τα οποία βοηθούν την/τον αισθητικό στην εκτέλεση των διάφορων θεραπειών.
- **Τιρ-κομεντόν (Tire comedon):** Μεταλλικό εργαλείο συνήθως από ανοξείδωτο χάλυβα διπλής χρήσεως. Στη μια άκρη έχει μια λεπτή λεπίδα για τη διάνοιξη των κεχρίων και ορισμένων φαγεσώρων και στην άλλη στρογγυλή οπή για την εξαγωγή του σμήγματος.
- **Γυάλινα ή πλαστικά δοχεία** (μικρά και μεγάλα): Τα μεγάλα χρησιμοποιούνται για να γεμίζονται με νερό αρκετές φορές για το καθάρισμα του προσώπου από τις μάσκες, πήλινγκ κ.ά. Στα μικρά παρασκευάζουμε διάφορες μάσκες και πήλινγκ.
- **Πινέλα:** Τα μικρά μαλακά πινέλα χρησιμοποιούνται για την ανάμειξη και τοποθέτηση στο πρόσωπο μασκών και πήλινγκ.

Στον εξοπλισμό θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ανήκουν και οι διαφορετικού μεγέθους πετσέτες, μπουρνούζια, ρόμπες και κουβέρτες, που χρησιμοποιούμε.

Τα αναλώσιμα που χρησιμοποιούνται είναι τα εξής:

- Βαμβάκι
- Γάζες - επίδεσμοι
- Χαρτομάντιλα
- Χαρτοσέντονα
- Σπάτουλες μιας χρήσης ξύλινες ή πλαστικές
- Μάσκες μιας χρήσης
- Ρόμπες από ειδικό χαρτί μιας χρήσης
- Γάντια μιας χρήσης
- Αντισηπτικά σκευάσματα
- Σκουφάκια ή κορδέλες για συγκράτηση μαλλιών
- Οινόπνευμα
- Βαμβακοφόροι στείλεοί (μπατονέτες)
- Σφουγγαράκια φυσικά ή πλαστικά

### **1.7.2 Καλλυντική προετοιμασία**

Ο όρος “καλλυντικό” σημαίνει οποιοδήποτε φυσικό ή χημικό παρασκεύασμα που χρησιμοποιείται για την περιποίηση ή τον καλλωπισμό του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών, των νυχιών κ.λ.π.<sup>49</sup> Αυτά είναι τα εξής:

- Προϊόντα για τον καθαρισμό του δέρματος
- Λοσιόν
- Κρέμες
- Απολεπιστικά προϊόντα ή αλλιώς πήλινγκ
- Αμπούλες ή οροί διαφόρων συστάσεων και χρήσεων
- Λάδια μάλαξης προσώπου
- Μάσκες

### **1.7.3 Προετοιμασία καρέκλας - κρεβατιού**

Η καρέκλα - κρεβάτι όπως και ο πάγκος εργασίας πρέπει να είναι λειτουργικά και να προκαλούν θετικά αισθήματα ασφάλειας στον πελάτη. Λέγοντας ασφάλεια, εννοούμε την αίσθηση ότι ο χώρος τηρεί με το παραπάνω τόσο τους κανόνες υγιεινής όσο και της αισθητικής εμφάνισης. Οι τακτικές αλλαγές και το πλύσιμο των σεντονιών, πετσετών ή καλυμμάτων είναι κάτι που δεν πρέπει να αμελεί ο αισθητικός και οι συνεργάτες του. Οφείλει, δε, να επιτηρεί τακτικά όλους τους χώρους και να παρατηρεί σημεία που θα “πέσει” το μάτι του πελάτη και θα δημιουργήσουν κακή εντύπωση.

Ανάλογα με τον χώρο και τις δυνατότητες που διαθέτει στον καθαρισμό των αναλωσίμων τότε επιλέγεται και ο αντίστοιχος ρουχισμός της καρέκλας προσώπου. Για παράδειγμα τα μεγάλα ξενοδοχεία διαθέτουν οργανωμένο πλυσταριό και σιδερωτήριο, οπότε είναι εύκολο να αλλάζονται τακτικά τα σεντόνια στις θεραπείες. Αντίθετα, ένα ινστιτούτο αισθητικής σπανίως διαθέτει αυτή τη δυνατότητα.

**Τα είδη στρωσίματος της καρέκλας προσώπου είναι 2 (δύο):**

- Στρώσιμο τύπου *Spa* με κουβέρτα πετσέτες και σεντόνια.
- Στρώσιμο με κάλυμμα καρέκλας - κρεβατιού.

---

<sup>49</sup> Ζιώτη Γ., Ρέππας Κ., Φιλοπούλου Χ., (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 58

### Ανακεφαλαίωση

Η πρωταρχική εντύπωση που δημιουργείται σε έναν πελάτη για το ινστιτούτο ομορφιάς, τον χώρο ευεξίας spa και τους ανθρώπους που δουλεύουν σε αυτά μπορεί να καθορίσει το αν θα το ξαναεπισκεφθεί για μελλοντικές υπηρεσίες ή αν θα το συστήσει σε φίλους του ή άλλους πελάτες. Ένα από τα πρώτα πράγματα που προσέχει ένας πελάτης ή μια πελάτισσα σε μία αισθητικό που θα του κάνει περιποίηση προσώπου είναι το πρόσωπό της. Κανένας πελάτης δε θα την εμπιστευθεί αν η ίδια έχει ένα απεριποίητο και αφρόντιστο δέρμα ή αν δεν τηρεί τους κανόνες υγιεινής. Η λήψη του ιατρικού ιστορικού ενός πελάτη είναι μια πάρα πολύ σημαντική διαδικασία που δεν μπορεί να αγνοηθεί. Οι πληροφορίες που συγκεντρώνουμε μας βοηθούν να επιλέξουμε την ιδανικότερη θεραπεία για τον πελάτη μας αλλά και μας προστατεύουν σε περίπτωση που μας έχει αποκρύψει κάτι σημαντικό για την υγεία του. Αυτός είναι και ο λόγος που συνήθως το υπογράφει.

Οι μετρήσεις – αναλύσεις που γίνονται στο πρόσωπο προσδιορίζουν, την υδάτωση, την ελαστικότητα και τη χαλάρωση της επιδερμίδας, που προκαλούνται από τη κακή χρήση ή τη μη χρήση καλλυντικών, από την έκθεση του δέρματος στις υπεριώδεις ακτίνες του ηλίου αλλά και από την απώλεια βάρους, την κακή διατροφή κ.ά. Φωτότυπος είναι η συμπεριφορά του δέρματος, όταν δεν έχει προστασία, απέναντι στον ήλιο.

Για τη σωστή διάγνωση του φωτότυπου χρησιμοποιούνται τα Fitzpatrick Skin Type Test (Skincancer organization).



## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **Ερωτήσεις Ανάπτυξης και Κρίσεως**

1. Γιατί ένας επιτυχημένος αισθητικός ενδιαφέρεται να εξασφαλίσει τη θετική κριτική του πελάτη για τον ίδιο αλλά και για τον χώρο που εργάζεται;
2. Με ποιο τρόπο θα αντιμετωπίζατε μια αρνητική κριτική για τον επαγγελματισμό σας που έχει ειπωθεί στο διαδίκτυο;
3. Αναφέρετε τους κανόνες ατομικής υγιεινής και περιποίησης.
4. Πώς θα φροντίζατε και θα προετοιμάζατε την εμφάνισή σας πριν ξεκινήσετε την εργασία σας σε ένα κέντρο θαλασσοθεραπείας – spa ή σε ένα εργαστήριο αισθητικής;
5. Πώς θα υποδεχθείτε ένα πελάτη και τι στάση θα διατηρήσετε κατά τη διάρκεια της εξυπηρέτησής του;
6. Τι είναι ιατρικό ιστορικό; Ποια είναι τα βασικά στοιχεία της καρτέλας;
7. Τι είναι φωτότυπος; με ποιο τεστ μπορούμε να τον ορίσουμε;
8. Μια κοπέλα με ανοικτά καστανά μάτια και σταρένιο δέρμα σε πιο φωτότυπο ανήκει;
9. Πώς κάνουμε ανάλυση και διάγνωση δέρματος;
10. Με ποια μέσα αφαιρούνται τα καλλυντικά από το πρόσωπο;

## **Εργαστηριακές Ασκήσεις**

### **Α. Εργαστηριακές Ασκήσεις “Λήψη Ιστορικού Πελάτη”**

Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να λαμβάνουν το ιατρικό ιστορικό, να αποθηκεύουν και να ταξινομούν σωστά τις πληροφορίες του πελάτη και να επιλέγουν σωστά τις θεραπείες.

#### **Άσκηση 1 “Έντυπο ιστορικό πελάτη”**

Στο διαδίκτυο κυκλοφορούν εκατοντάδες έντυπα ιστορικά που μπορούν να αποτελέσουν οδηγό για τη δημιουργία του ιδανικού ιστορικού πληροφοριών. Το σημαντικό όμως σε αυτήν την άσκηση δεν είναι οι μαθητές να αντιγράψουν ένα αντίστοιχο ιστορικό αλλά να συνθέτουν το δικό τους, κατανοώντας πλήρως τη σημασία και τη βαρύτητα της κάθε ερώτησης μέσα στην φόρμα.

#### **Υλικά:**

Χαρτί σκληρό, Στυλό και Είδη ζωγραφικής ή  
Υπολογιστή, πρόγραμμα word και εκτυπωτή.

#### **Διαδικασία:**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και συνθέτουν σε ένα χαρτί το ιδανικό ερωτηματολόγιο – ιστορικό. Επικεντρώνονται σε ερωτήσεις ουσίας που δεν κουράζουν τον πελάτη και, στη συνέχεια, συζητούν στην ολομέλεια της τάξης, τους λόγους που επέλεξαν την κάθε ερώτηση.

Συνεργάζονται και δημιουργούν για όλους τους μαθητές το ίδιο ιστορικό. Παίζουν τους ρόλους αισθητικού και πελάτη, συμπληρώνουν τα στοιχεία τους και τα αποθηκεύουν σε ένα συρτάρι προσβάσιμο σε όλους τους μαθητές. Τα ιστορικά συμπληρώνονται καθόλη τη διάρκεια και των

δυο ετών φοίτησης των μαθητών με τις θεραπείες που πραγματοποιούνται στο εργαστήριο, όταν ο μαθητής είναι μοντέλο.

Στο τέλος κάθε τριμήνου βαθμολογούνται και συμπεριλαμβάνονται στη βαθμολογία εργαστηρίου. Στο τέλος κάθε έτους τοποθετούνται στο portfolio του μαθητή.

## **B. Εργαστηριακές Ασκήσεις “Ανάλυση και μέτρηση δέρματος”**

*Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να:*

- *Αναγνωρίζουν τον τύπο δέρματος καθώς και το αντίστοιχο φωτότυπο του πελάτη*
- *Χειρίζονται σωστά τα μηχανήματα δερμοανάλυσης και δερμοσκόπησης*
- *Αποθηκεύουν τις αναλύσεις και τις μετρήσεις στον φάκελο του πελάτη*
- *Δίνουν οδηγίες και να προτείνουν τα σωστά καλλυντικά στον πελάτη ανάλογα με το αποτέλεσμα των αναλύσεων.*

### **Άσκηση 1 “Αναγνώριση φωτότυπου – Fitzpatrick test”**

Ο έλεγχος του φωτότυπου είναι πάρα πολύ σημαντικός στα ινστιτούτα αισθητικής και δερματολογικά ιατρεία που χρησιμοποιούν τεχνικές φωτόλυσης ή laser αποτρίχωσης. Βοηθάει στη σωστή ρύθμιση των μηχανημάτων για να μην προκαλέσουν πανάδα ή έγκαυμα στο δέρμα του πελάτη.

#### **Υλικά - Εργαλεία:**

- *Χαρτί σκληρό, Στυλό ή Υπολογιστή,*
- *Fitzpatrick test*

#### **Διαδικασία:**

Οι μαθητές απαντάνε στο ερωτηματολόγιο Fitzpatrick test και βρίσκουν τον φωτότυπό τους. Στη συνέχεια χωρίζονται σε ομάδες και:

- Α. Ανταλλάσσουν τα ερωτηματολόγια, μελετούν και συζητούν τον φωτότυπο των συμμαθητών τους
- Β. Μελετούν και συζητούν τον φωτότυπο διάσημων καλλιτεχνών π.χ. ηθοποιών, τραγουδιστών κ.λ.π.

### **Άσκηση 2 “Κλασικός τρόπος αναγνώρισης δέρματος”**

Μπορεί τα σύγχρονα μηχανήματα διάγνωσης να αποτελούν ένα ισχυρό όπλο στα χέρια των αισθητικών, δυστυχώς, όμως, δεν υπάρχουν σε όλα τα κέντρα αισθητικής. Ο αισθητικός, ωστόσο, μπορεί να πάρει τις βασικές πληροφορίες που χρειάζεται και με τη χρήση του διαγνωστικού φακού όπως συνήθιζε να κάνει πριν από την εμφάνιση των σύγχρονων μηχανημάτων διάγνωσης.

**Υλικά:** Γαλάκτωμα, λοσιόν, βαμβάκι, χαρτομάντιλα, διαγνωστικός φακός, κάρτα ιστορικού

**Διαδικασία:** Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 3 ατόμων. Με τη βοήθεια του μεγεθυντικού φακού εντοπίζονται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προσώπου και, παράλληλα, καταγράφονται στην κάρτα ιστορικού.

Με βάση αυτά, η κάθε ομάδα κατατάσσει και καταγράφει το δέρμα στον αντίστοιχο τύπο. Ο εκπαιδευτικός επεμβαίνει όπου θεωρεί απαραίτητο για να καθοδηγήσει ορθά τους μαθητές και να λύσει απορίες.

Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία από όλες τις ομάδες, ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να αντιπαραβάλει τις διαφορές του τύπου δέρματος που έχει καταγράψει, με έναν άλλο τύπο δέρματος που θα τους ορίσει ο ίδιος. Ακολουθεί παρουσίαση, συζήτηση και συμπλήρωση του φύλλου αξιολόγησης

### ***Γ. Εργαστηριακές Ασκήσεις “Σταθεροποίηση μαλλιών”***

***Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να:***

- *Σταθεροποιούν σωστά τα μαλλιά του πελάτη για να μην παρεμποδίζουν την θεραπεία προσώπου.*
- *Χρησιμοποιούν τα σωστά υλικά- εργαλεία ανάλογα με τη θεραπεία που πρέπει να εφαρμόσουν ή το είδος του χρώρου που πρόκειται να εργαστούν.*

#### ***Άσκηση 1 “ Τύλιγμα κεφαλιού με υφασμάτινη πετσέτα τύπου spa”***

Το τύλιγμα κεφαλιού τύπου spa εφαρμόζεται σε πολυτελή κέντρα αισθητικής ή σε spa μεγάλων ξενοδοχειακών μονάδων. Η πετσέτα που χρησιμοποιείται στο κεφάλι της πελάτισσας δεν είναι μιας χρήσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και πάλι αφού πλυθεί και αφαιρεθούν οι λεκέδες της.

***Υλικά:***

- *1 πετσέτα προσώπου λευκή*
- *Καρέκλα αισθητικής προσώπου*

***Διαδικασία:***

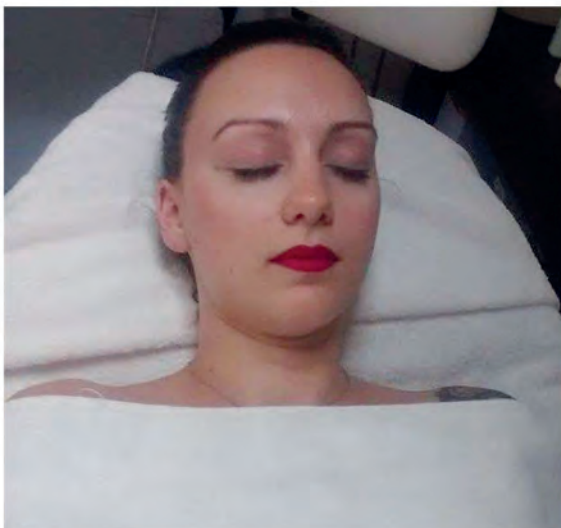
- *Τεντώνουμε την άσπρη πετσέτα προσώπου.*
- *Τη διπλώνουμε στη μέση, όπως στην εικόνα.*
- *Τοποθετούμε τον αυχένα του πελάτη πάνω στην πετσέτα. Οι μύτες της πετσέτας είναι προς τα πάνω.*
- *Διπλώνουμε την πετσέτα από την μια πλευρά.*
- *Δίπλωμα και σφίξιμο πετσέτας από την αντίθετη πλευρά.*
- *Σταθεροποίηση της άκρης της πετσέτας μέσα στις πτυχώσεις της.*



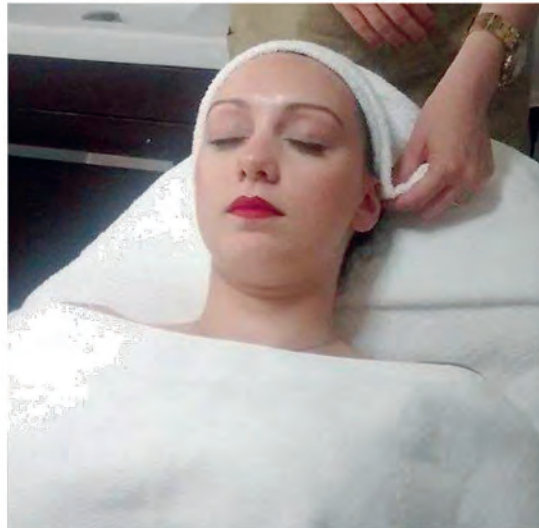
*Τεντώνουμε την Ασπρη Πετσέτα Προσώπου*



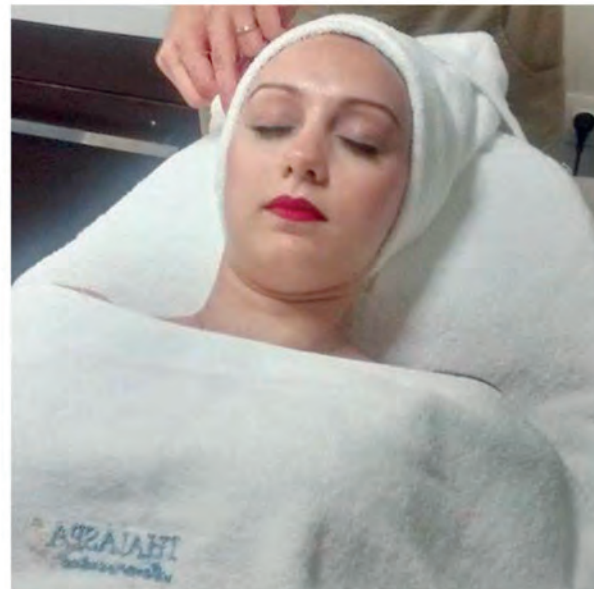
*Δίπλωμα πετσέτας*



*Τοποθέτηση κάτω από αυχένα*



*Διπλώνουμε την πετσέτα απο τη μια πλευρά*



*Δίπλωμα και σφίξιμο πετσέτας από την αντίθετη πλευρά*

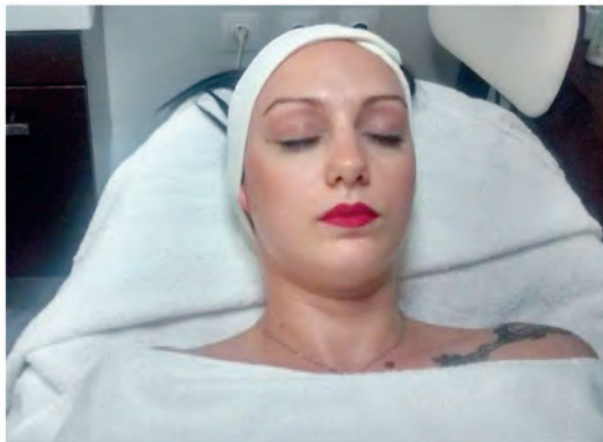




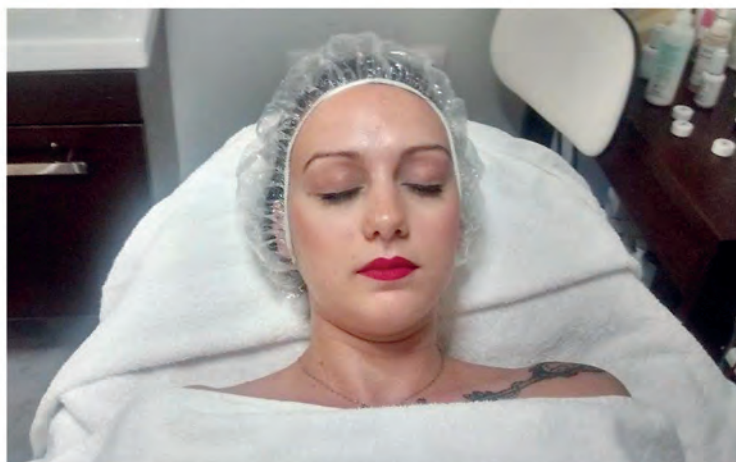
*Σταθεροποίηση της άκρης της πετσέτας μέσα στις πτυχώσεις της*

**Άσκηση 2 “Τύλιγμα κεφαλιού κορδέλα ή σκουφί μιας χρήσης τύπου κέντρου αισθητικής”**

Το τύλιγμα κεφαλιού με κορδέλα αισθητικής ή μιας χρήσεως σκουφί εφαρμόζεται κυρίως στα κέντρα αισθητικής ή σε ιατρεία. Η κορδέλα που χρησιμοποιείται στο κεφάλι της πελάτισσας δεν είναι μιας χρήσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και πάλι αφού πλυθεί και αφαιρεθούν οι λεκέδες της.



*Τύλιγμα κεφαλιού με υφασμάτινη κορδέλα*



*Τύλιγμα με σκουφάκι μιας χρήσεως*



### **Υλικά:**

- Κορδέλα προσώπου κατα προτίμηση λευκή
- Σκουφί μιας χρήσης non woven
- Καρέκλα αισθητικής προσώπου

### **Διαδικασία:**

Οι μαθητές σταθεροποιούν τα μαλλιά της πελάτισσας ακολουθώντας τις υποδείξεις του καθηγητή

## **Δ. Εργαστηριακές Ασκήσεις “Προετοιμασία Πελάτη”**

### **Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να:**

- Υιοθετούν τους απαραίτητους κανόνες ευγένειας καθώς και τον απαιτούμενο επαγγελματισμό τόσο στην υποδοχή όσο και στην προετοιμασία του πελάτη πριν από την έναρξη της θεραπείας προσώπου.
- Προετοιμάζουν και να προσφέρουν τα σωστά λευκά είδη στον πελάτη
- Τοποθετούν σωστά τα αναλώσιμα υλικά ανάλογα με τη θεραπεία που πρέπει να εφαρμόσουν ή το είδος του χώρου που πρόκειται να εργαστούν.

## **Άσκηση 1 “Υποδοχή και προετοιμασία πελάτη για θεραπεία”**

### **Υλικά:**

- Πετσέτες προσώπου λευκές
- Πετσέτα σώματος μεγάλη ίδιο χρώμα με την κουβέρτα
- Μαλακή κουβέρτα ή πάπλωμα μονόχρωμο
- Μπουρνούζι
- Παντόφλες

### **Διαδικασία**



*Υποδοχή πελάτη*



*Τοποθέτηση προσωπικών αντικειμένων στα Lockers*

Οι μαθητές παίζουν παιχνίδι ρόλων, άλλοι ως αισθητικοί και άλλοι ως επισκέπτες σε ινστιτούτου αισθητικής ή spa. Υποδέχονται τον πελάτη και τον οδηγούν στα αποδυτήρια παραδίδοντας τον απαραίτητο ρουχισμό. Έχουν προετοιμάσει σωστά την καμπίνα περιποίησης προσώπου. Εφαρμόζουν τη θεραπεία ακολουθώντας το αντίστοιχο πρωτόκολλο. Στο τέλος της θεραπείας, του προσφέρουν χυμό ή τσάι.



*Προετοιμασία Κρεβατιού*



*Περιποίηση προσώπου*

### **Ε. Εργαστηριακές Ασκήσεις “Στρώσιμο πολυθρόνας προσώπου”**

Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να ετοιμάζουν και να στρώνουν την καρέκλα προσώπου με τα σωστά υλικά ανάλογα με τη θεραπεία που πρέπει να εφαρμόσουν ή το είδος του χώρου που πρόκειται να εργαστούν.

#### **Άσκηση 1 “ Ντύσιμο καρέκλας τύπου spa”**

Το ντύσιμο καρέκλας τύπου spa εφαρμόζεται σε πολυτελή κέντρα αισθητικής ή σε spa μεγάλων ξενοδοχειακών μονάδων. Το πανωσέντονο και οι πετσέτες αλλάζουν μετά από κάθε θεραπεία, ενώ το κατωσέντονο και η κουβέρτα στο τέλος της βάρδιας, εκτός και αν λερωθούν νωρίτερα.

#### **Υλικά:**

- Κατωσέντονο
- Μαλακή κουβέρτα ή πάπλωμα μονόχρωμο
- Πετσέτα σώματος μεγάλη ίδιο χρώμα με την κουβέρτα
- Πετσέτα προσώπου λευκή

### ***Διαδικασία:***

- Καθαρίζουμε την καρέκλα προσώπου απο σκόνες και βρωμιές που υπάρχουν στα πόδια και στη ράχη της.
- Τοποθετούμε το κατωσέντονο (προαιρετικά για το πρόσωπο) και ευθύς από πάνω την κουβέρτα. Στη συνέχεια, βάζουμε το λευκό σεντόνι και το δένουμε στις άκρες φιόγκο, απο πάνω -κάθετα στην πολυθρόνα- την πετσέτα σώματος και, οριζόντια τη λευκή πετσέτα προσώπου.



*Πολυθρόνα προσώπου*



*Στρώνουμε μαλακή παχιά μονόχρωμη κουβέρτα*



*Στρώνουμε το λευκό σεντόνι*



*Δένουμε τις άκρες του σεντονιού (πάνω & κάτω)*



*Τοποθετούμε οριζόντια στην καρέκλα την πετσέτα σώματος*



*Τοποθετούμε στο προσκεφάλι της καρέκλας την πετσετά προσώπου οριζόντ*

### **Άσκηση 2 “Κλασικό ντύσιμο καρέκλας Ινστιτούτου αισθητικής”**

Το κλασικό ντύσιμο της καρέκλας αισθητικής προσώπου είναι πολύ συνηθισμένο στα κέντρα αισθητικής ή στα πολυδύναμα κέντρα ομορφιάς ή ακόμα και στα ιατρεία που εφαρμόζουν αισθητικές φροντίδες. Δεν χρησιμοποιείται σεντόνι αλλά πάνινο κάλυμμα από πετσετέ ύφασμα που εφαρμόζει ακριβώς στα μπράτσα και στο σώμα της καρέκλας. Στο σετ των καλυμμάτων περιλαμβάνονται και τα προστατευτικά από νάυλον υλικό που εφαρμόζονται στα πόδια και στο κεφάλι. Τα καλύμματα αυτά αλλάζονται ανά εβδομάδα. Για να προστατευτούν ακόμα περισσότερο αλλά και να εξασφαλιστούν ακόμα περισσότερο οι κανόνες υγιεινής τοποθετείτε στο προσκεφάλι χαρτοσέντονο ή Non woven χαρτί.

**Σημείωση:** Αντίστοιχα πετσετέ καλύμματα υπάρχουν και για το σκαμπό που κάθετει η αισθητικός.

#### **Υλικά:**

- Πετσετέ κάλυμμα καρέκλας με τα τμήματά του
- Κλίπ καλύμματος που τεντώνουν και στερεώνουν το σεντόνι
- Προστατευτικά καλύμματος για τα πόδια και το κεφάλι
- Χαρτοσέντονο ή Non Woven

#### **Διαδικασία:**

Καθαρίζουμε την καρέκλα προσώπου από σκόνες και βρωμιές που υπάρχουν στα πόδια και στη ράχη της.

Αφαιρούμε τις μαξιλάρες της καρέκλας, τοποθετούμε και τεντώνουμε το κάλυμμα. Το σταθεροποιούμε με τα κλίπ και εφαρμόζουμε τα προστατευτικά του στα πόδια και το κεφάλι.

Τέλος, βάζουμε το χαρτοσέντονο στο κεφάλι για να ξεκινήσουμε τη θεραπεία.



## **Z. Εργαστηριακές Ασκήσεις « Προετοιμασία αναλώσιμων υλικών »**

### **Άσκηση 1: «Κατασκευής κομματιών από βαμβάκι για τον καθαρισμό καλλυντικών και για κομπρέσες»**

**Σκοπός** της άσκησης είναι οι μαθητές να μπορούν να κατασκευάζουν κομμάτια από βαμβάκι για τον καθαρισμό των καλλυντικών προϊόντων από το πρόσωπο.

#### **Υλικά**

1. Βαμβάκι
2. Μεταλλικό ή πλαστικό ή γυάλινο μπολ
3. Νερό

**Διαδικασία:** Ο καθηγητής της ειδικότητας κάνει επίδειξη της κατασκευής κομματιών από βαμβάκι για τον καθαρισμό και για κομπρέσες».

**Στάδια εφαρμογής** Οι μαθητές έχοντας υπόψη τους, τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας ακολουθούν τις οδηγίες κατασκευής κομματιών καθαρισμού από βαμβάκι.

- Χωρίστε το φαρδύ ρολό βαμβακιού σε τρεις λωρίδες μήκους 20 πόντων, που αντιστοιχεί στο φάρδος μιας μεσαίας παλάμης (θα πρέπει να σκίζουμε το βαμβάκι ώστε να ξεφτίζουν οι άκρες του για να σβολιάζει λιγότερο, όταν το βυθίσουμε στο νερό).
- Βυθίζουμε το βαμβάκι στο νερό πιέζοντας προς τα κάτω με τα δυο μας χέρια τις άκρες τους.
- Σχηματίστε ένα στρογγυλό κομμάτι με το βαμβάκι 4. Τοποθετείστε το στη μια παλάμη του χεριού και με την άλλη πιέστε το βρεγμένο βαμβάκι για να φύγει το περιττό νερό.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αφήνετε στο βαμβάκι όση ποσότητα νερού χρειάζεται για να μην κυλάει στο πρόσωπο του πελάτη.





## 2<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Το Δέρμα

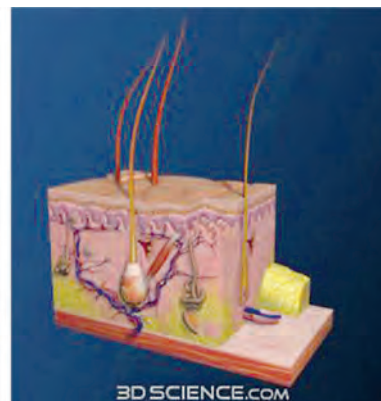
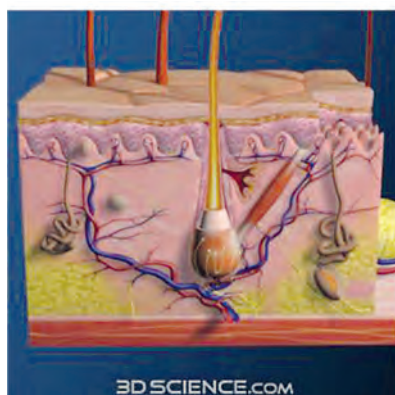
**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του κεφαλαίου οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατονομάζουν και να αναλύουν τις στιβάδες του δέρματος και της επιδερμίδας.
- Αναφέρουν και να περιγράφουν τους αδένες και τα εξαρτήματα του ανθρώπινου δέρματος.

### 2.1 Ανατομία – Φυσιολογία του δέρματος

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο σε έκταση όργανο του ανθρώπινου σώματος. Η επιφάνειά του είναι ανώμαλη, καλύπτεται από τρίχες και χνούδι, ενώ δεν παρουσιάζει τριχοφυΐα σε ορισμένα ανατομικά μέρη του ανθρώπινου σώματος, όπως στις παλάμες, στα πέλματα και στα γεννητικά όργανα. Πρόκειται για μία λεπτή, ελαστική και ανθεκτική μεμβράνη που καλύπτει όλο το σώμα, παρέχοντάς του προστασία από μηχανικούς και χημικούς ερεθισμούς. Παρατηρείται πιο λεπτό σε ανατομικά μέρη του προσώπου όπως στα βλέφαρα, ενώ πιο παχύ εμφανίζεται στα πέλματα και στις παλάμες των χεριών.

Αν παρατηρήσουμε το δέρμα από πάνω προς τα κάτω, διακρίνουμε τρεις συνεχόμενες στιβάδες - τοιχώματα: α) την επιδερμίδα, β) το χόριο ή κυρίως δέρμα και γ) το υπόδερμα.



Ανατομία δέρματος<sup>50</sup>

#### 2.1.1 Επιδερμίδα

Η επιδερμίδα ανατομικά αποτελείται από 5 στιβάδες, οι οποίες από πάνω προς τα κάτω είναι οι εξής:

- Κεράτινη στιβάδα
- Διανγής στιβάδα (μόνο στις παλάμες και στα πέλματα)
- Κοκκώδης ή κοκκιώδης στιβάδα
- Μαλπιγιανή ή ακανθωτή στιβάδα
- Βασική ή μητρική στιβάδα.

<sup>50</sup> 3D Skin Cross-Section Model

[http://www.3dscience.com/3D\\_Models/Human\\_Anatomy/Skin/Skin\\_Cross\\_Section.php](http://www.3dscience.com/3D_Models/Human_Anatomy/Skin/Skin_Cross_Section.php)

Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.

Στην επιδερμίδα παρατηρείται διαρκής ανανέωση των κυττάρων της, αλλά πλήρης έλλειψη αγγείων, με αποτέλεσμα τη συνεχή θρέψη της από τα αγγεία του χορίου.

Αν εξετάσει κανείς στο μικροσκόπιο την επιδερμίδα, θα παρατηρήσει ότι συνδέεται με το χόριο μέσω μίας ανώμαλης κυματοειδούς γραμμής, δημιουργώντας συνεχώς καταδύσεις της επιδερμίδας στο χόριο και αναδύσεις του χορίου στην επιδερμίδα, γνωστές και ως «θηλές».

### 2.1.2 Χόριο

Το χόριο βρίσκεται σε άμεση σύνδεση με την επιδερμίδα (ακριβώς κάτω από αυτήν). Πρόκειται για την παχύτερη στιβάδα του δέρματος (0.5 - 4 mm). Είναι ένας αρκετά ανθεκτικός ιστός που θρέφει την επιδερμίδα και προστατεύει το δέρμα από ποικίλα μηχανικά ερεθίσματα. Αποτελείται από συνδετικό ιστό (ινώδη) με άφθονο αριθμό αγγείων και νεύρων<sup>51</sup>, τη βασική ή θεμέλιο ουσία, κύτταρα και μύες (π.χ. ορθωτήρες μύες των τριχών).

Ο συνδετικός ιστός του χορίου αποτελείται από δύο πολύ βασικές ινώδεις πρωτεΐνες: τις **κολλαγόνες ίνες** οι οποίες εξασφαλίζουν τη δομική υποστήριξη του δέρματος, τις **ελαστικές ίνες** που του προσδίδουν ελαστικότητα και τις δικτυωτές ίνες. Και τα τρία αυτά είδη ινών, παράγονται από τα πιο βασικά κύτταρα του χορίου, που ονομάζονται **ινοβλάστες**. Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό των ελαστικών ινών είναι η μεγάλη ελαστικότητά τους και η ικανότητά τους να μπορούν να διαταθούν έως και 150% τους συνηθισμένου τους μήκους χωρίς να υποστούν κάποια ρήξη ή καταστροφή<sup>52</sup>. Η βασική ή θεμέλιος ουσία του χορίου, βρίσκεται σε όλη την έκταση του χορίου, γεμίζοντας τα κενά μεταξύ των συνδετικών ινών.

Στο χόριο, επίσης, βρίσκεται ο τριχικός θύλακας, μέσα στον οποίο εκβάλλουν οι εκκρίσεις των σμηγματογόνων και ιδρωτοποιών αδένων. Το μείγμα αυτό σχηματίζει ένα υγρό το οποίο διοχετεύεται στην επιδερμίδα καλύπτοντας όλη την επιφάνειά της σαν μανδύας. Ο μανδύας αυτός ονομάζεται «όξινος μανδύας»

### 2.1.3 Υπόδερμα

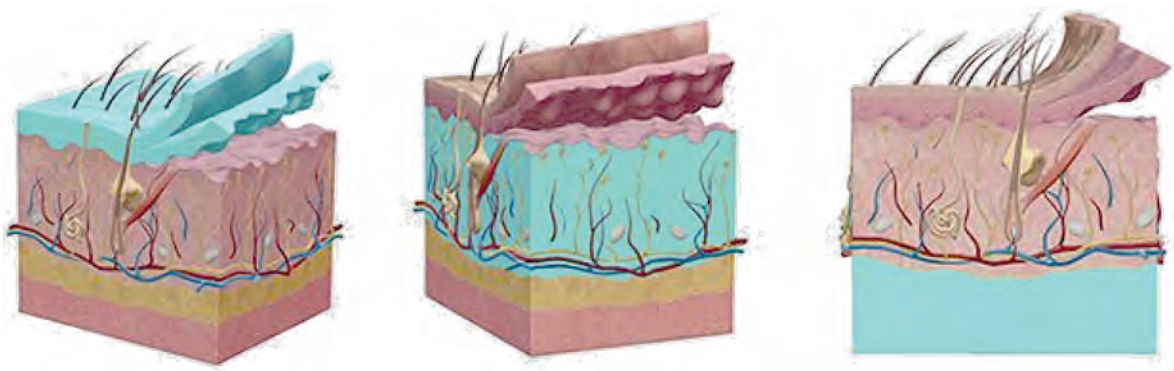
Το υπόδερμα ή αλλιώς και υποδόριος ιστός, αποτελεί τη συνέχεια του χορίου. Συνδέει το δέρμα με τα υποκείμενα όργανα του σώματος και περιέχει νεύρα, αγγεία, αισθητικές απολήξεις, θύλακες τριχών, ιδρωτοποιούς αδένες, καθώς και λίπος<sup>53</sup> ή αλλιώς λιπώδη ιστό. Ο ρόλος του υποδέρματος είναι κατά βάση θερμορρυθμιστικός (ρύθμιση της θερμοκρασίας), αλλά και προστατευτικός για τους υποκείμενους ιστούς και όργανα.

---

51 Χατζημπούγιας Ι. (2003). *Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου*. Εκδ. GM Design, Αθήνα, σ. 261.

52 Dermis of thick skin [http://anatomy.kmu.edu.tw/BlockHis/Block1/slides/block1\\_26.html](http://anatomy.kmu.edu.tw/BlockHis/Block1/slides/block1_26.html)  
Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.

53 Χατζημπούγιας Ι. (2003). *Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου*. Εκδ. GM Design, Αθήνα, σ. 262.



*Επιδερμίδα , Χόριο , Υπόδερμα<sup>54</sup>*

#### **2.1.4 Εξαρτήματα και αδένες του δέρματος**

Τα εξαρτήματα του ανθρώπινου δέρματος είναι **α) οι τρίχες** και **β) τα νύχια**.

**α) Οι τρίχες:** είναι κεράτινα εξαρτήματα του δέρματος με σχήμα κυλινδρικό και νηματοειδές, που εκφύονται λοξά από τους θύλακες των τριχών (τριχοσμηγματογόνους θύλακες). Κάθε τρίχα αποτελείται από το στέλεχος (το τμήμα που προεξέχει - το ορατό δηλαδή μέρος) και τη ρίζα (το τμήμα που βρίσκεται μέσα στο δέρμα και καταλήγει σε ένα παχύτερο άκρο, ονομάζεται βολβός).

- Το στέλεχος της τρίχας επεκτείνεται από το σημείο που εκβάλλει ο σμηγματογόνος αδένας<sup>55</sup>. Το κατώτερο μέρος του βολβού σχηματίζει ανατομικά μια κοιλότητα, η οποία υποδέχεται τη θηλή του χορίου.
- Η θηλή του χορίου είναι πλούσια σε αγγεία και νεύρα και μέσω αυτής τρέφεται και αναπτύσσεται η τρίχα<sup>56</sup>.

Οι τρίχες υπάρχουν σε όλη την επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος εκτός από τα πέλματα, τις πλάγιες επιφάνειες των δακτύλων, τα νύχια (ονυχοφόρο φάλαγγα), τη θηλή του μαστού, την πόσθη, τη βάλανο, τα μικρά και μεγάλα χείλη του αιδοίου, την κλειτορίδα<sup>57</sup>.

**β) Τα νύχια:** είναι κεράτινες πλάκες οι οποίες καλύπτουν τη ραχιαία επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων. Ο ρόλος τους είναι προστατευτικός για τα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών.

<sup>54</sup> Anatomy and Physiology: Five Things About The Integumentary System

<http://info.visiblebody.com/bid/313803/Anatomy-and-Physiology-Five-Things-About-The-Integumentary-System>

Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.

<sup>55</sup> Εξαρτήματα δέρματος <http://dermatology-iek.pblogs.gr/exarthmata-dermatos.html> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.

<sup>56</sup> Εξαρτήματα δέρματος <http://dermatology-iek.pblogs.gr/exarthmata-dermatos.html> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.

<sup>57</sup> Εξαρτήματα δέρματος <http://dermatology-iek.pblogs.gr/exarthmata-dermatos.html> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.

## Οι αδένες του ανθρώπινου δέρματος διακρίνονται σε:

- Σμηγματογόνους αδένες και
- Ιδρωτοποιούς αδένες (Εκκρινείς και Αποκρινείς).

**Σμηγματογόνοι αδένες:** Είναι κυψελωτοί αδένες που εκκρίνουν σμήγμα και εκβάλλουν στον θύλακα της τρίχας. Ανατομικά βρίσκονται μέσα στο χόριο και υπάρχουν σε όλο το σώμα του ανθρώπινου σώματος εκτός από τις παλάμες, τα πέλματα και τα νύχια. Είναι περισσότεροι σε αριθμό αλλά και σε όγκο στη μέση γραμμή του ανθρώπινου σώματος. Εάν οι σμηγματογόνοι αδένες αποφραχτούν με σμήγμα τότε έχουμε την εμφάνιση των φαγεσώρων (ανοικτοί ή κλειστοί), ενώ σε περίπτωση φλεγμονής των σμηγματογόνων αδένων παρατηρείται το δερματικό πρόβλημα της ακμής (ακνεϊκό δέρμα). Όσον αφορά στη σύσταση του σμήγματος, μπορεί να αναφερθεί ότι τα λιπίδια του σμηγματογόνου αδένος αποτελούνται από σκουαλένιο, τριγλυκερίδια, εστέρες κηρών και εστέρες χοληστερόλης<sup>58</sup>.

**Εκκρινείς Ιδρωτοποιοί αδένες:** Οι εκκρινείς ή μεροκρινείς ιδρωτοποιοί αδένες, βρίσκονται σε όλη την έκταση του ανθρώπινου σώματος, εκτός από την κοίτη του νυχιού, τη θηλή του μαστού, τη βάλανο του πέους και τα μικρά χείλη του αιδοίου<sup>59</sup>. Σε κάποια σημεία του σώματος όπως τα πέλματα, το πρόσωπο, τον αυχένα και τη μασχαλιαία περιοχή, παρατηρούνται περισσότεροι σε αριθμό. Παράγουν ιδρώτα και ο ρόλος τους είναι τόσο θερμορυθμιστικός (ρύθμιση θερμοκρασίας ανθρώπινου σώματος). Ο συνολικός αριθμός των ιδρωτοποιών αδένων στο σώμα υπολογίζεται σε 2-5 εκατομμύρια<sup>60</sup>.

**Αποκρινείς Ιδρωτοποιοί αδένες:** Οι αποκρινείς ή απεκκριτικοί ιδρωτοποιοί αδένες βρίσκονται σε μερικές μόνο περιοχές του ανθρώπινου σώματος, όπως θηλή μαστού, μασχάλες, γεννητικά όργανα, βλέφαρα, κ.ά. και παρατηρούνται πολυπληθέστεροι στο γυναικείο φύλο.

Η σύσταση του ιδρώτα περιλαμβάνει: Cl, Na, γαλακτικό οξύ, ουρία, γλυκόζη, αμμωνία, πρωτεΐνες, κρεατινίνη, ουρικό οξύ κ.ά.

## 2.2 Τύποι του δέρματος

**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του κεφαλαίου οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατονομάζουν όλους τους τύπους δέρματος.
- Αναλύουν και να διακρίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των βασικών τύπων δέρματος.
- Αναλύουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά άλλων τύπων δέρματος εκτός από τους βασικούς.
- Αντιπαραβάλλουν τις διαφορές μεταξύ α. Ξηρού - αφυδατωμένου β. Λιπαρού - ακνεϊκού, γ) γηρασμένου - φωτογηρασμένου και δ) ευαίσθητου - στρεσαρισμένου δέρματος .

<sup>58</sup> Camera E., Ottaviani M., Picardo M. (2014) Squalene Chemistry and Biology. Lipids and Skin Health 2014; pp 185-198.

<sup>59</sup> Χατζημπούγιας Ι. (2003). Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου. Εκδ. GM Design, Αθήνα, σ. 263.

<sup>60</sup> Αυγερινού, Τσιτσιλά, Βαϊρλή (2011). Κοσμετική Μεσοθεραπεία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Α δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 12.



### **2.2.1 Βασικοί τύποι δέρματος**

Οι βασικοί τύποι δέρματος είναι: **το κανονικό δέρμα, το ξηρό, το λιπαρό, το μεικτό και το γηρασμένο**. Παρακάτω, θα αναπτυχθούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των συγκεκριμένων τύπων δέρματος έτσι ώστε να μπορεί να γίνει σωστή διάγνωση αλλά και ορθή αντιμετώπιση των αισθητικών προβλημάτων τους σε αισθητικές περιποιήσεις - φροντίδες προσώπου.

#### **2.2.1.1 Κανονικό δέρμα**

Το κανονικό (normal skin) ή φυσιολογικό ή και ισορροπημένο δέρμα, αποτελεί έναν τύπο δέρματος όπου όλες οι λειτουργίες του γίνονται φυσιολογικά. Δεν παρατηρείται αυξημένη έκκριση σμήγματος από τους σμηγματογόνους αδένες, αλλά ούτε και υπολειτουργία αυτών, που να οδηγεί σε μειωμένη έκκριση σμήγματος. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι το δέρμα αυτό χαρακτηρίζεται από απόλυτη ισορροπία όσον αφορά στις λειτουργίες του (ισορροπία λιπαρότητας και υδατικότητας). Η επιδερμίδα του κανονικού δέρματος δεν είναι τόσο λεπτή όσο στο ξηρό δέρμα, αλλά ούτε και παχιά όπως στο λιπαρό. Κατά την παρατήρησή του δεν εντοπίζονται διεσταλμένοι πόροι, αλλά ούτε και ανύπαρκτοι. Η εμφάνισή του είναι ήρεμη και φωτεινή, χωρίς να φαίνονται ιδιαίτερες βλάβες, μοιάζοντας χαρακτηριστικά με δέρμα μωρού παιδιού (καθαρό, λείο, σφριγηλό και απαλό). Το κανονικό δέρμα δεν είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο.

Βλάβες όπως φαγέσωρες ή βλατίδες παρατηρούνται σπάνια, συνήθως σε περιόδους πριν από την έμμηνο ρύση, όταν η έκκριση σμήγματος είναι πιο αυξημένη. Δεν παρατηρούνται χαρακτηριστικά αφυδάτωσης, παρά μόνο σε περιπτώσεις που κάποιοι παράγοντες δυσχεραίνουν την καλή διατήρησή του και ευνοούν την αφυδάτωση, όπως οι έντονες κλιματολογικές συνθήκες (ελάχιστα πιο λιπαρό όταν έχει ζέστη, πιο ξηρό όταν έχει κρύο), ο τρόπος ζωής, η κακή χρήση καθαριστικών προϊόντων (χρήση σαπουνιών) κ.ά. Για τον λόγο αυτό, επιβάλλεται η σωστή και συστηματική περιποίησή του.

#### **2.2.1.2 Ξηρό δέρμα**

Χαρακτηρίζεται από έλλειψη σμήγματος που οφείλεται είτε στη μη σωστή λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων, είτε στον μη επαρκή και μικρό αριθμό τους. Αυτή η έλλειψη σμήγματος, στην πραγματικότητα υποδηλώνει την έλλειψη ενός λιπαρού φίλτρου, του όξινου μανδύα, που αποτελείται από σμήγμα και ιδρώτα. Ο ρόλος του όξινου μανδύα είναι προστατευτικός για την επιδερμίδα, προλαμβάνοντας έτσι την αφυδάτωση. Η απουσία του όμως από το ξηρό δέρμα οδηγεί συχνά στην εμφάνιση αφυδάτωσης.

Σε αυτόν τύπο δέρματος οι πόροι είναι ελάχιστα ορατοί, έως και ανύπαρκτοι. Το ξηρό δέρμα έχει λεία και πορσελάνινη όψη, αλλά η υφή του είναι τραχιά. Ένα ακόμα χαρακτηριστικό του είναι η λεπτή αλλά και διάφανη επιδερμίδα, κυρίως στην περιοχή των ζυγωματικών (μάγουλα). Σε κάποιες

μάλιστα περιπτώσεις, εμφανίζεται τόσο λεπτό και διάφανο, που μπορεί κανείς να παρατηρήσει με ευκολία τα μικρά αιμοφόρα αγγεία του δέρματος (ευρυαγγειών). Πρόκειται για τριχοειδή αγγεία που βρίσκονται πολύ επιφανειακά στην επιδερμίδα και τα οποία λόγω κάποιων παραγόντων όπως έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, διαστολή λόγω καιρικών συνθηκών, άσκηση ελαφριάς πίεσης κ.ά. μπορεί να ενταθούν προκαλώντας προβλήματα στην εμφάνιση του δέρματος<sup>61</sup>.

Η περιοδική και ελαφριά - ήπια απολέπιση σε κάποιες περιοχές του προσώπου, αποτελεί ένα ακόμα χαρακτηριστικό αυτού του τύπου. Τα άτομα με ξηρό τύπο δέρματος περιγράφουν αυτή τη διαδικασία ως ενοχλητικό «ξεφλούδισμα». Η ενοχλητική αυτή κατάσταση παρατηρείται συνήθως σε τμήματα του προσώπου όπου το δέρμα είναι πιο λεπτό και ο αριθμός σμηγματογόνων αδένων είναι μικρός έως και ανύπαρκτος. Οι έντονες καιρικές συνθήκες, όπως οι ισχυροί άνεμοι και οι χαμηλές θερμοκρασίες, συχνά το κάνουν ακόμα πιο ευαίσθητο, επιδεινώνοντας την κατάστασή του. Σε αντίθεση με το λιπαρό δέρμα, ο ξηρός τύπος δέρματος εμφανίζει συνήθως τις πρώτες ρυτίδες από πολύ μικρή ηλικία, οι οποίες είναι επιφανειακές και πολλές σε αριθμό.



*Κανονικός τύπος δέρματος - Ξηρός τύπος δέρματος<sup>62</sup>*

### **2.2.1.3 Λιπαρό δέρμα**

Το λιπαρό δέρμα χαρακτηρίζεται από έντονη λιπαρότητα και διευρυμένους – μεγάλους πόρους, λόγω της αυξημένης έκκρισης σμήγματος από τους σμηγματογόνους αδένες. Το προϊόν των σμηγματογόνων αδένων (σμήγμα) εκβάλλει στο εσωτερικό των τριχικών θυλάκων, με αποτέλεσμα τα στόμια των θυλάκων να διευρύνονται λόγω της έντονης υπερέκκρισης (μεγάλοι - ανοικτοί πόροι) .

<sup>61</sup> Ζιώτη, Γ., Πέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2001). Αισθητική Προσώπου Ι. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 146.

<sup>62</sup> Dry skin <http://www.dreamstime.com/stock-images-dry-skin-image29211484> Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.

Η έντονη σμηγματόρροια δίνει συνεχώς την αίσθηση ενός ακάθαρτου (βρώμικου) δέρματος. Το λιπαρό δέρμα στο πρόσωπο, χαρακτηρίζεται από μία διάχυτη γυαλάδα στην όψη του, εντονότερη όμως στην περιοχή του μετώπου, της μύτης και του πηγουνιού. Το πάχος της επιδερμίδας του είναι μεγάλο (χονδρό) για το λόγο αυτό οι ρυτίδες είναι λίγες σε αριθμό και βαθιές, αλλά αργούν να εμφανιστούν. Συχνά όμως παρουσιάζονται διάφορες βλάβες, όπως φαγέσωρες (ανοικτοί και κλειστοί), βλατίδες και φλύκταινες.

Παρά την ήπια αντισηπτική δράση του όξινου μανδύα, το λιπαρό περιβάλλον, λοιπόν, ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων στην επιφάνεια του λιπαρού δέρματος. Έτσι, επειδή το μικροβιακό φορτίο είναι μεγάλο και το σμήγμα αποτελεί τροφή για πολλούς μικροοργανισμούς, το λιπαρό δέρμα μπορεί πιο εύκολα να μετατραπεί σε ακνεϊκό δέρμα, με εκδηλώσεις χαρακτηριστικών ακμής όπως βλατίδες, φλύκταινες, βλατιδοφλύκταινες, κύστες κ.ά. Η σωστή και συστηματική περιποίηση - φροντίδα του κρίνεται απαραίτητη για τον περιορισμό των ενοχλητικών συμπτωμάτων του, αλλά και τη μη μετάπτωσή του σε καταστάσεις που απαιτούν περισσότερη προσοχή, φροντίδα, υπομονή, επιμονή, χρόνο και συστηματική αγωγή, όπως για παράδειγμα ένα δέρμα με ακμή (ακνεϊκό δέρμα).

#### **2.2.1.4 Μεικτό δέρμα**

Το δέρμα το οποίο περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο περιοχές με χαρακτηριστικά τουλάχιστον δύο διαφορετικών τύπων δέρματος ονομάζεται μεικτό. Έτσι, συνηθέστερα μπορούμε να διακρίνουμε τους παρακάτω συνδυασμούς:

- *Κανονικό στη ζώνη «Τ» (μέτωπο, μύτη, πηγούνι) και ξηρό στο υπόλοιπο πρόσωπο.*
- *Λιπαρό στη ζώνη «Τ» (μέτωπο, μύτη, πηγούνι) και κανονικό στο υπόλοιπο πρόσωπο.*
- *Λιπαρό στη ζώνη «Τ» (μέτωπο, μύτη, πηγούνι) και ξηρό στο υπόλοιπο πρόσωπο.*

Η πιο συχνή εμφάνιση ενός μεικτού δέρματος είναι αυτή που εντοπίζεται λιπαρότητα στην περιοχή του μετώπου, της μύτης, του πηγουνιού, ενώ οι υπόλοιπες περιοχές του προσώπου είναι κανονικές ή και ξηρές. Αυτή η περιοχή συνηθίζεται να ονομάζεται «περιοχή Τ», επειδή σχηματίζει ανατομικά το γράμμα της αλφαβήτου «Τ» (μέτωπο, μύτη, πηγούνι).



*Μεικτό δέρμα, Περιοχή «Τ»<sup>63</sup>*

Το συνηθέστερο πρόβλημα του συγκεκριμένου τύπου δέρματος είναι η λανθασμένη διάγνωσή του, με αποτέλεσμα να επιλέγεται ενιαία αντιμετώπιση ως ένας ενιαίος τύπος δέρματος (π.χ. μόνο λιπαρό ή μόνο ξηρό). Σε αυτή την περίπτωση, όμως, οι λανθασμένες αισθητικές φροντίδες θα οδηγήσουν σε ένταση του προβλήματος (π.χ. περιποίηση περιορισμού της λιπαρότητας σε ξηρό δέρμα ή έντονη αφυδάτωση δέρματος).

#### **2.2.1.5 Γηρασμένο δέρμα**

Γηρασμένο ή ώριμο, ονομάζεται το δέρμα το οποίο παρουσιάζει αλλοιώσεις στην εμφάνισή του, που επέρχονται σταδιακά με το πέρασμα του χρόνου. Χαρακτηριστικά σημάδια εκδήλωσης ενός γηρασμένου δέρματος είναι η χαλάρωση, οι δυσχρωμίες και η εμφάνιση ρυτίδων.

Οι ρυτίδες αποτελούν το χαρακτηριστικό γνώρισμα του γηρασμένου ή ώριμου δέρματος. Αποτελούν επιφανειακές, βαθιές, ήπιες, γραμμοειδείς, ακτινωτές, κατά βάση ανεπιθύμητες πτυχώσεις του δέρματος που υποδηλώνουν τη γήρανσή του.

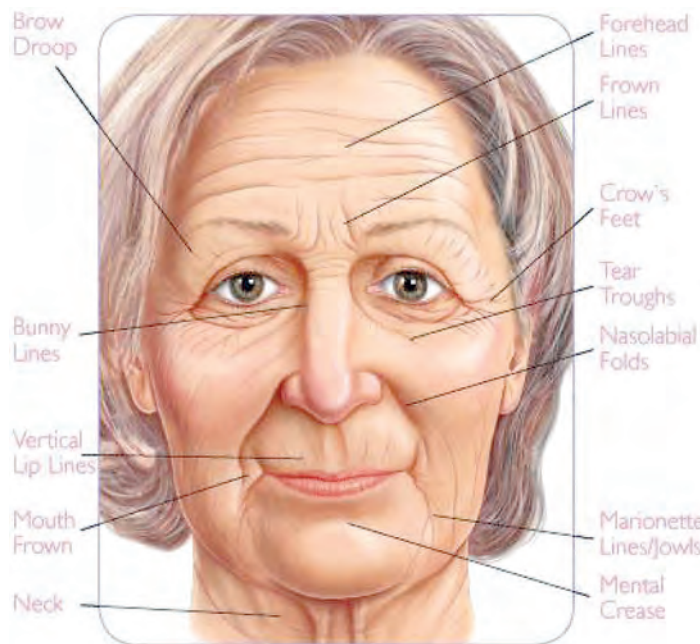
Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι ρυτίδων :

**Ρυτίδες έκφρασης:** Ρυτίδες που δημιουργούνται κατά τη σύσπαση των μυών κατά τη διάρκεια εκφράσεων χαράς, λύπης, θυμού κ.λ.π. Οι ρυτίδες αυτές εξαφανίζονται όταν οι μύες χαλαρώνουν και το δέρμα επανέρχεται στην αρχική του θέση.

**Μόνιμες ρυτίδες:** Είναι οι ρυτίδες της βιολογικής ή αλλιώς χρονολογικής γήρανσης, οι ρυτίδες δηλαδή που εγκαθίστανται φυσιολογικά στο δέρμα με το πέρασμα των χρόνων.

**Ρυτίδες φωτογήρανσης ή αλλιώς ηλιογήρανσης:** Οι ρυτίδες αυτές αποτελούν αποτέλεσμα πολύχρονης έκθεσης του δέρματος στις υπεριώδεις ακτίνες του ηλίου. Όπως γίνεται αντιληπτό, δεν εμφανίζονται σε δέρματα τα οποία προστατεύονται από τον ήλιο και τις αρνητικές του επιδράσεις.

<sup>63</sup> How to Determine Your Skin Type <http://www.lookgreat-loseweight-savemoney.com/your-skin-type.html>  
Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.



*Ανατομικές περιοχές/σημεία εμφάνισης ρυτίδων στο πρόσωπο<sup>64</sup>*

### **Παράγοντες που συμβάλλουν στη γήρανση του δέρματος:**

**Κληρονομικότητα:** Αποτελεί σημαντικό προδιαθεσικό παράγοντα γήρανσης. Κάθε άτομο έχει διαφορετικό DNA (γενετικό υλικό) και, κατ'επέκταση, η διαδικασία γήρανσης του δέρματος διαφέρει από άτομο σε άτομο. Το DNA περιλαμβάνει γενετικές πληροφορίες που κληρονομούνται και επηρεάζουν τη γήρανση του δέρματος (χαλάρωση, ελαστικότητα, σφριγηλότητα κ.ά.).

**Διατροφή:** Ένας υγιεινός τρόπος διατροφής διατηρεί την υγεία του οργανισμού σε καλά επίπεδα, προλαμβάνοντας συγχρόνως την εμφάνιση εκδηλώσεων γήρανσης στο δέρμα.

**Απότομη απώλεια βάρους:** Η γρήγορη και απότομη απώλεια σωματικού βάρους, συχνά επιφέρει τη χαλάρωση του δέρματος (π.χ. στο οβάλ του προσώπου, λαιμό, μάτια). Η χαλάρωση αποτελεί ένα από τα κύρια γνωρίσματα του γηρασμένου δέρματος.

**Έλλειψη ύπνου:** Η έλλειψη επαρκούς ύπνου έχει ως αποτέλεσμα την εξάντληση του ατόμου και την εκδήλωση σημάδιων κούρασης και γήρανσης στο δέρμα, όπως οι μαύροι κύκλοι γύρω από την περιοχή των ματιών.

**Ψυχολογικοί παράγοντες:** Το άγχος – στρες συμβάλλει κατά έναν τρόπο στην εκδήλωση πρόωρης γήρανσης, μέσω των επαναλαμβανόμενων εκφράσεων του προσώπου που συχνά το άτομο

<sup>65</sup> Wrinkle Management <http://www.perthcosmeticsurgery.com.au/wrinkle-management>  
Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.



εκτελεί (π.χ. συνοφρύωση, απόγνωση, εκνευρισμός, θυμός κ.ά.).

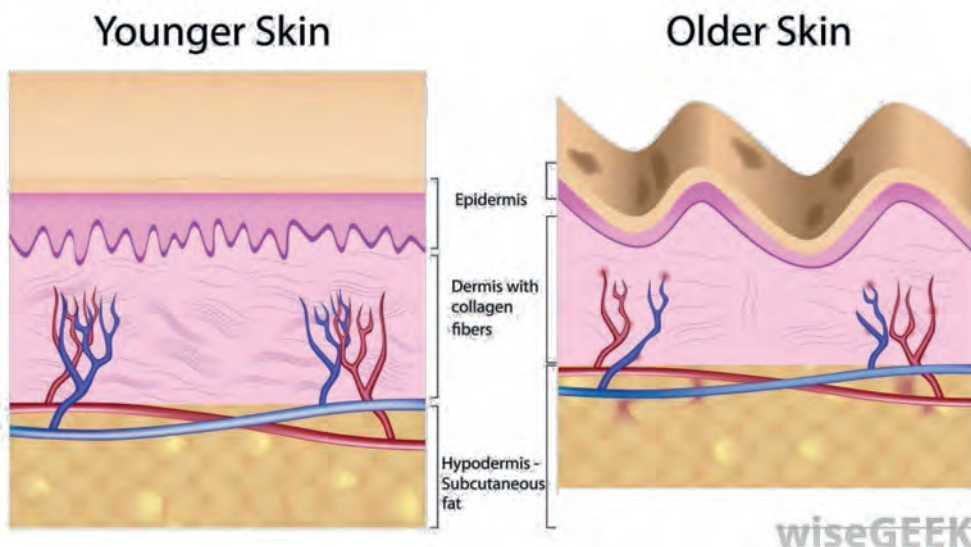
**Κάπνισμα:** Αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιτάχυνσης της γήρανσης του δέρματος. Το χρώμα του δέρματος συχνά παρατηρείται άτονο, άχρωμο και θαμπό λόγω της μη καλής οξυγόνωσής του.

**Αλκοόλ:** Η συχνή και μη ελεγχόμενη κατανάλωση αλκοόλ, επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στο δέρμα αφυδατώνοντάς το (λόγω του διουρητικού του χαρακτήρα).

**Μόλυνση του περιβάλλοντος:** Η ατμοσφαιρική ρύπανση επιβαρύνει σε μεγάλο βαθμό την επιδερμίδα με αποτέλεσμα τον σχηματισμό «ελεύθερων ριζών». Οι ελεύθερες ρίζες οξειδώνουν τα κύτταρα του δέρματος, οδηγώντας στη γήρανσή του.

**Επάγγελμα:** Άτομα που εργάζονται σε εξωτερικό περιβάλλον εμφανίζουν συχνά εντονότερες αλλοιώσεις γήρανσης, συγκριτικά με εκείνους που απασχολούνται σε εσωτερικούς χώρους (π.χ. υπάλληλος γραφείου). Οι παράγοντες που επιδρούν είναι κατά βάση κλιματολογικοί, με τον σημαντικότερο από όλους τον ήλιο.

**Έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία:** Η μη ελεγχόμενη έκθεση στον ήλιο, καθώς επίσης η μη συστηματική προστασία του με αντηλιακά σκευάσματα, συμβάλλουν στην εμφάνιση ενός γηρασμένου δέρματος (βλέπε φωτογραφημένο δέρμα).

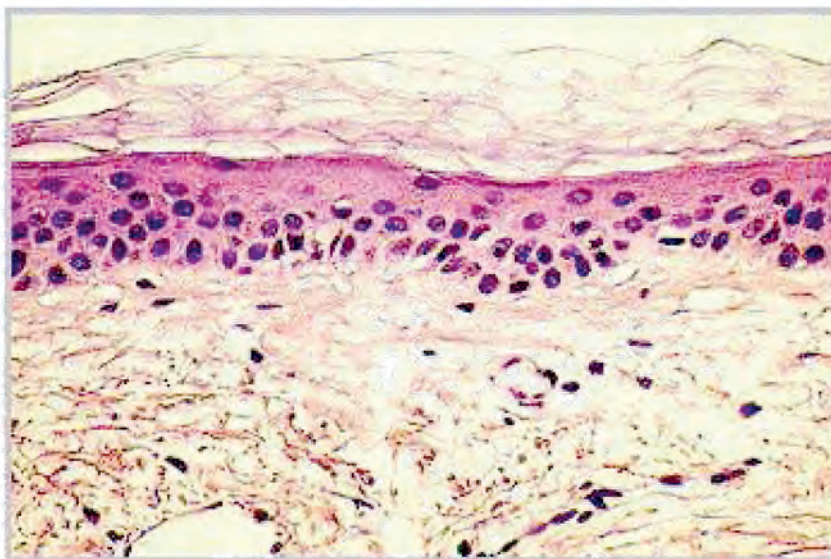


*Σύγκριση νεανικού και γηρασμένου δέρματος<sup>65</sup>*

<sup>65</sup> Skin collagen. How to increase it... <https://skinresolutionsblog.wordpress.com/tag/skin-resolutions/>  
Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.



*Δέρμα στο μικροσκόπιο ατόμου 21 ετών*



*Δέρμα στο μικροσκόπιο ατόμου 66 ετών*

### **2.2.2 Καταστάσεις δέρματος**

Πέρα από τους βασικούς τύπους δέρματος, υπάρχουν και άλλοι τύποι οι οποίοι είτε αποτελούν

ιδιαίτερες καταστάσεις είτε εμφανίζουν κάποιες χαρακτηριστικές ιδιαιτερότητες. Οι τύποι αυτοί αναλύονται στη συνέχεια.

#### **2.2.2.1 Αφυδατωμένο δέρμα**

Η αφυδάτωση αποτελεί μία κατάσταση του δέρματος, η οποία μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε τύπο δέρματος, υπό συνθήκες. Θα πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι το αφυδατωμένο δέρμα δεν αποτελεί ξεχωριστό τύπο δέρματος, αλλά μία κατάσταση. Με τον όρο «αφυδάτωση» εννοούμε τη δραστική μείωση των επιπέδων υγρασίας της επιδερμίδας κάτω του 10%<sup>66</sup>.

#### **Παράγοντες που ευνοούν την αφυδάτωση:**

- **Κλιματολογικές συνθήκες** (ισχυροί άνεμοι, αύξηση ή μείωση θερμοκρασίας, ηλιακή ακτινοβολία, χαμηλά επίπεδα υγρασίας)
- **Μη ορθή περιποίηση του δέρματος** (συχνή χρήση ακατάλληλων προϊόντων, στυπτικές - αλκοολούχες λοσιόν, σκληρά σαπούνια)
- **Ελλειπείς διατροφικές συνήθειες** (έλλειψη βιταμίνης Α - ξηρότητα στο δέρμα)
- **Ασθένειες** (θυρεοειδής, ρευματοπάθειες)
- **Ηλικία** (Τα κύτταρα της επιδερμίδας χάνουν με την πάροδο των ετών την ικανότητά τους να συγκρατούν νερό- υγρασία)
- **Χρήση φαρμάκων και τοπική χρήση φαρμακευτικών σκευασμάτων.**
- **Άγχος - στρες, αλκοόλ, ξενύχτια, υπερβολική κούραση κ.ά.**

#### **2.2.2.3 Ευαίσθητο δέρμα**

Το ευαίσθητο δέρμα αποτελεί επιμέρους τύπο του ξηρού δέρματος και εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες, σε αναλογία 3 προς 1<sup>67</sup>. Το δέρμα αυτό εμφανίζεται ξηρό, με απώλεια σμήγματος, συνήθως ανοιχτόχρωμο και λεπτό. Κύριο χαρακτηριστικό του ευαίσθητου δέρματος είναι η άμεση αντίδρασή του σε εξωτερικές επιδράσεις, όπως χαμηλές και υψηλές θερμοκρασίες (κρύο, ζέστη), άνεμος. Παρουσιάζει συμπτώματα όπως, ερεθισμό (κοκκίνισμα), κνησμό (φαγούρα), φλόγωση (κάψιμο) ή ακόμα και επάρματα που δίνουν την αίσθηση αλλεργικής αντίδρασης. Άτομα με ευαίσθητο δέρμα, συχνά παραπονιούνται για αποφολίδωση (ξεφλούδισμα) στις περιοχές αυτές.

Το ευαίσθητο δέρμα συχνά αντιδρά σε διάφορα συστατικά των καλλυντικών σκευασμάτων, για το λόγο αυτό τα άτομα συχνά αποφεύγουν να το περιποιούνται. Απαιτεί προσεκτική προσέγγιση και ιδιαίτερη φροντίδα.

#### **2.2.2.4 Φωτογηρασμένο δέρμα**

Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί ποικίλες, μη επιθυμητές αλλοιώσεις, οι οποίες δρουν συσσωρευτικά στο δέρμα με το πέρασμα των χρόνων. Είναι χαρακτηριστικό ότι το 80% της γή-

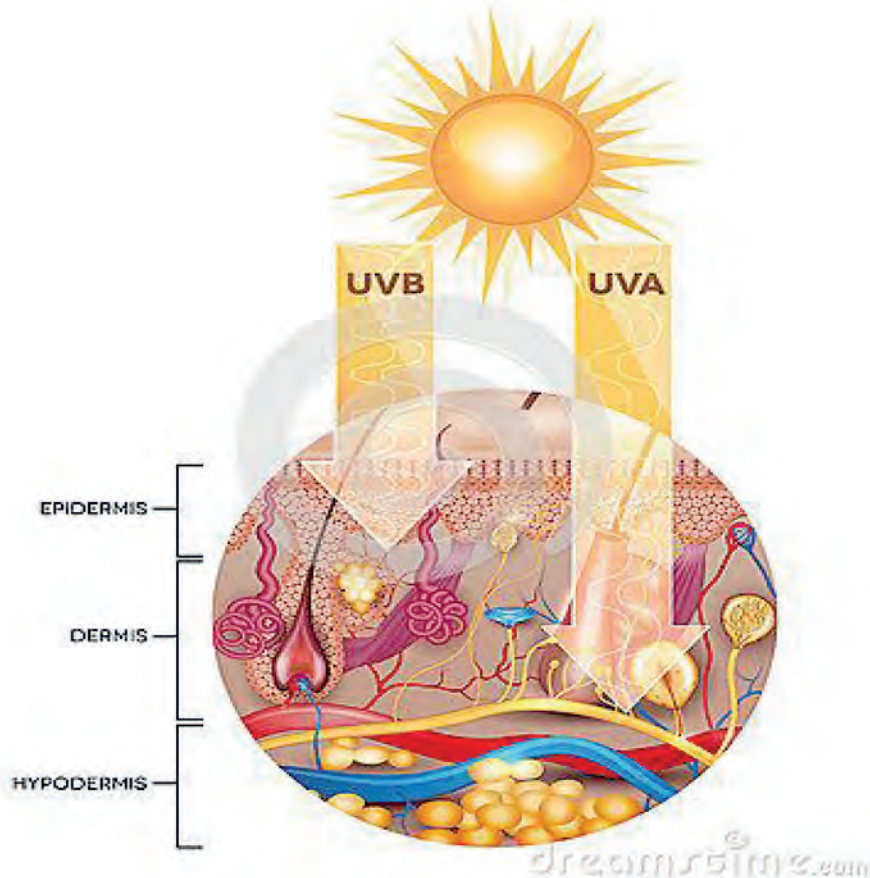
<sup>66</sup> Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2001), σ. 153

<sup>67</sup> Μουλοπούλου – Καρακίτσου, Κ. (2001). Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου, Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις, σ. 131.



ρανσης οφείλεται στην ηλιογήρανση ή αλλιώς φωτογήρανση. Η φωτογήρανση - ηλιογήρανση, είναι μια διεργασία που επέρχεται σταδιακά με τη χρόνια έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία (UV). Τα αρχικά UV προέρχονται από τη λέξη “Ultra- Violet”, δηλαδή Υπεριώδης Ακτινοβολία. Τα άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα (ανοικτούς φωτότυπους) συχνά παρουσιάζουν περισσότερα σημάδια φωτογήρανσης συγκριτικά με όσους έχουν σκουρόχρωμα δέρματα (σκούροι φωτότυποι). Σύμφωνα με πολυάριθμα ερευνητικά δεδομένα, η επαναλαμβανόμενη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί καταστροφικές αλλοιώσεις στις δομές του κολλαγόνου και της ελαστίνης στα επίπεδα του χορίου του δέρματος.

Στο σχήμα που ακολουθεί παρατηρείται η επίδραση των UV ακτίνων στο δέρμα. Αυτό που θα πρέπει να αναφερθεί είναι ότι, η ένταση της UVA ακτινοβολίας παραμένει σταθερή καθ’ όλη τη διάρκεια του χρόνου, είτε έχει ηλιοφάνεια, είτε κακοκαιρία, διαπερνώντας ακόμα και το γυαλί (π.χ. παράθυρο αυτοκινήτου). Είναι αυτή η ακτινοβολία που προκαλεί τη φωτογήρανση στο δέρμα με καταστροφές στις δομές κολλαγόνου και ελαστίνης στο χόριο, για τον λόγο αυτό, η αντιηλιακή προστασία πρέπει να τηρείται όλη τη διάρκεια του χρόνου. Από την άλλη μεριά, η UVB ακτινοβολία έχει μεγαλύτερη ένταση τους καλοκαιρινούς μήνες και ενοχοποιείται κυρίως για το ερύθημα (κοκκίνισμα) και το έγκαυμα του δέρματος. Και οι δύο ευθύνονται για καρκινογένεση (καρκίνος του δέρματος),



*UVA και UVB<sup>68</sup>*

<sup>68</sup> Unprotected skin without sunscreen lotion <http://www.dreamstime.com/stock-illustration-unprotected-skin-sunscreen-lotion-uvb-uva-rays-penetrates-image50986220> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.

Οι μορφολογικές και ιστολογικές αλλαγές που παρατηρούνται στο φωτογραφησμένο δέρμα έχουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- *Πάχυνση της κεράτινης στιβάδας της επιδερμίδας*
- *Εμφάνιση μελαγχρωματικών κηλίδων*
- *Ακτινικές υπερκερατώσεις, προκαρκινικές βλάβες*
- *Εμφάνιση ρυτίδων*
- *Χαλάρωση δέρματος*
- *Τραχιά υφή δέρματος.*

#### **2.2.2.5 Ακνεϊκό δέρμα**

Ακνεϊκό, ονομάζεται το δέρμα το οποίο εμφανίζει χαρακτηριστικά γνωρίσματα και εκδηλώσεις ακμής. Η ακμή είναι μία δερματική κατάσταση με πολύπλοκα κλινικά συμπτώματα. Εμφανίζεται κυρίως σε δέρματα νεαρών ατόμων (εφήβων) και πολλές φορές παίρνει χρόνιες διαστάσεις με υποτροπιασμούς, υφέσεις και εξάρσεις. Το γεγονός ότι παρουσιάζεται συχνά κατά την περίοδο της εφηβείας, δεν αποκλείει την εκδήλωσή της σε ενήλικες και των δύο φύλων. Η δερματική αυτή κατάσταση χαρακτηρίζεται απόφραξη και φλεγμονή των σμηγματογόνων αδένων.

Η ακμή εμφανίζεται κυρίως σε δέρματα λιπαρά. Το λιπαρό δέρμα με την υπερδραστηριότητα των σμηγματογόνων αδένων και την υπερπαραγωγή σμήγματος (σμηγματόρροια), δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες ανάπτυξης βακτηρίων. Η αυξημένη αυτή παραγωγή σμήγματος, αλλά και η ύπαρξη βακτηρίων οδηγεί τις περισσότερες φορές σε ακνεϊκό δέρμα. Κρίνεται σημαντικό στο σημείο αυτό να αναφερθεί ότι οι σμηγματογόνοι αδένες βρίσκονται υπό τον έλεγχο και την επιρροή των ανδρικών ορμονών που ονομάζονται ανδρογόνα. Η ακμή εμφανίζεται συνήθως στο πρόσωπο (μέτωπο, πηγούνι, ζυγωματικά), τη ράχη (πλάτη), τους ώμους και τον θώρακα (στέρνο), στα ανατομικά δηλαδή μέρη όπου παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα των σμηγματογόνων αδένων<sup>69</sup>. Εκδηλώνεται με φλεγμονώδη και μη φλεγμονώδη κλινικά σημάδια - βλάβες όπως: πολυάριθμοι ανοιχτοί και κλειστοί φαγέσωρες (μη φλεγμονώδη) και βλατίδες, φλύκταινες, οζίδια (φλεγμονώδη)<sup>70</sup>.

**Οι βασικότεροι παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση της ακμής είναι:**

- *Ορμονικές διαταραχές στην εφηβική ηλικία*
- *Κληρονομικότητα*
- *Οι υπερανδρογοναιμίες*
- *Το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών*
- *Οι κλιματολογικές συνθήκες*
- *Διατροφή*
- *Λανθασμένη επιλογή καλλυντικών προϊόντων*
- *Φάρμακα*
- *Στρες - άγχος κ.ά.*

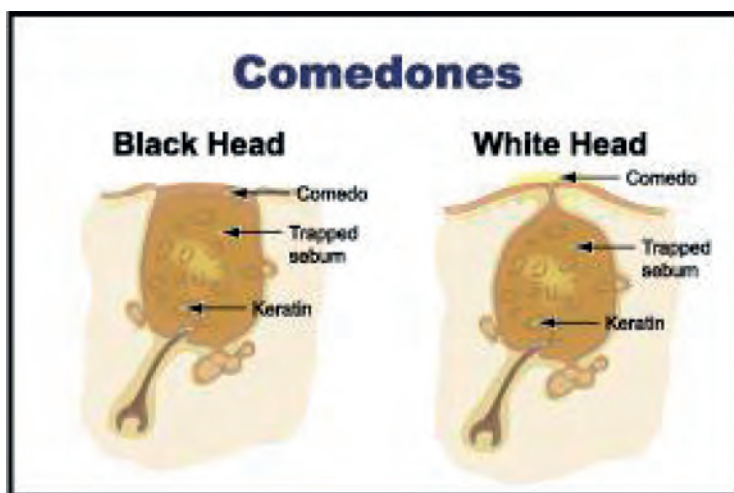
<sup>69</sup> Κιρατζηγιάννη, Ζ., Κοτζαηλία, Κ. (2011). *Ακμή και ψυχολογία & Αισθητική αντιμετώπιση των βλαβών μετά την θεραπεία*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 17.

<sup>70</sup> Καλάτσεβα, Α., Βενετσιάνου, Γ., Γιαννακουδάκη, Α. (2014). *Ολιστική Αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 25.



## Βλάβες ακμής

**Φαγέσωρες:** Είναι κεράτινα βύσματα που φράσσουν τους πόρους των τριχοσμηγματικών θυλάκων. Αποτελούνται από κερατίνη, σμήγμα, μελανινοκύτταρα και τρίχες. Μπορούν να χαρακτηριστούν ως η αρχική, μη φλεγμονώδης βλάβη, στη συνέχεια, όμως, κάποιοι από αυτούς μεταπίπτουν σε φλεγμονώδεις. Υπάρχουν δύο κατηγορίες φαγέσωρων: α. οι ανοικτοί: η εικόνα τους οφείλεται είτε στην ύπαρξη μελανίνης είτε και στην οξείδωση της επιφάνειάς τους από τον ατμοσφαιρικό αέρα και β. οι κλειστοί: μικρά επάρματα (σαν βλατίδες) στο χρώμα του δέρματος.



*Κλειστοί και Ανοικτοί Φαγέσωρες<sup>71</sup>*



*Ανοικτοί Φαγέσωρες<sup>72</sup>*

<sup>71</sup> Acne: Facts, Myths and Treatment [http://www.yaffa-skincare.com/cms.php?id\\_cms=13](http://www.yaffa-skincare.com/cms.php?id_cms=13)  
Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.

<sup>72</sup> Slideshow: Acne Visual Dictionary <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/acne/ss/slideshow-acne-dictionary>  
Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.

**Βλατίδες:** Χαρακτηρίζονται από φλεγμονή και έχουν την κλινική εικόνα στερεών ερυθρών (κόκκινων) επαρμάτων. Δεν αφήνουν ουλή στο δέρμα.

**Φλύκταινες:** Χαρακτηρίζονται από φλεγμονή στο ανώτερο μέρος του τριχοσμηγματογόνου αδένα (επιφανειακές). Είναι επάρματα με πυώδες υγρό (πύον).

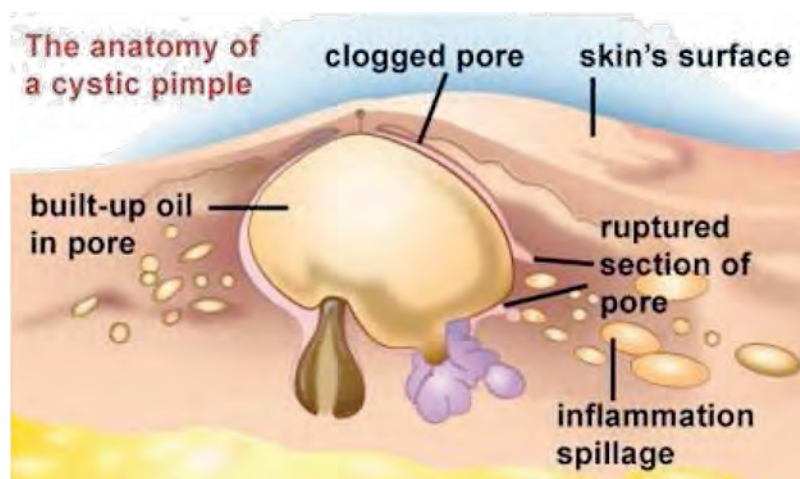
**Βλατιδοφλύκταινες:** Χαρακτηρίζονται από φλεγμονή. Είναι εν τω βάθει φλύκταινες με βλάβη βαθύτερη σε σχέση με την απλή επιφανειακή φλύκταινα. Όταν η βλάβη αρχίζει να υποχωρεί, συνήθως περνάει από το στάδιο της βλατίδας.

**Οζίδια:** Είναι επώδυνα, σκληρά και φλεγμονώδη επάρματα του δέρματος με ωοειδές ή στρογγυλό σχήμα. Το μέγεθός τους είναι μεγαλύτερο από τις βλατίδες. Συχνά μεταπίπτουν σε κύστεις.



*Οζίδιο<sup>73</sup>*

**Κύστεις:** Χαρακτηρίζονται από φλεγμονή. Είναι κλειστές επαρμένες κοιλότητες που περιέχουν σμήγμα, αίμα και πυώδες υγρό (πύον). Είναι αρκετά επώδυνες και ευαίσθητες στο άγγιγμα. Αποτελούν πιο σπάνιες κλινικές εκδηλώσεις ακμής.



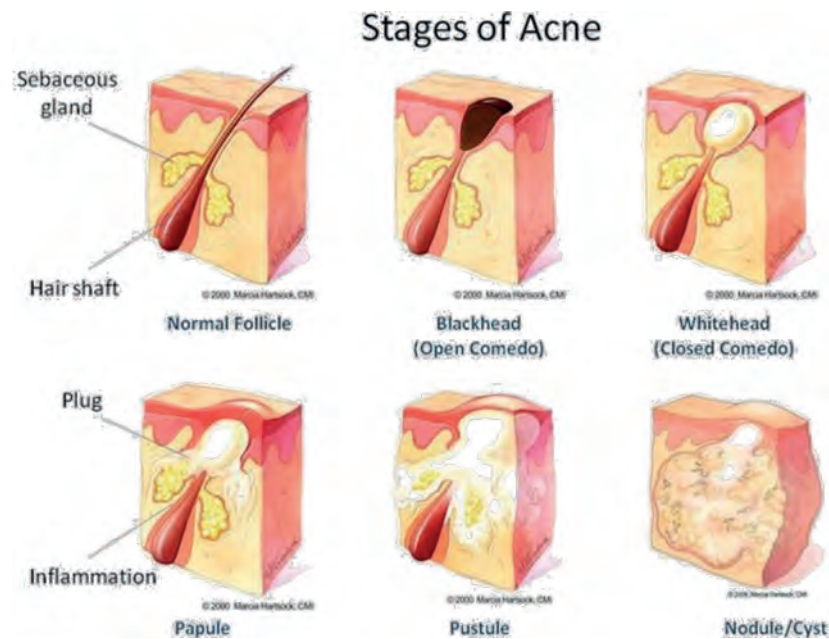
*Κύστη<sup>74</sup>*

<sup>73</sup> Slideshow: Acne Visual Dictionary <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/acne/ss/slideshow-acne-dictionary> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.



*Κύστη*<sup>75</sup>

**Ουλές:** Αρχικά έχουν ρόδινο χρώμα, με την πάροδο όμως του χρόνου αφήνουν ένα λευκό αποτύπωμα στο χρώμα του δέρματος.



*Στάδια Ακμής*<sup>76</sup>

## Τύποι ακμής

Οι τύποι της ακμής ποικίλουν και διαμορφώνονται ανάλογα με τις κλινικές εκδηλώσεις, τον τύπο των βλαβών και τον αιτιολογικό παράγοντα που τους προκάλεσε. Έτσι, παρατηρούνται τύποι όπως: Φαγεσωρική ακμή, βλατιδοφλυκταινώδης ακμή, ακμή από καλλυντικά, ακμή από λήψη

<sup>74</sup> You put WHAT on your face?! <http://chemicalparadigms.curiouscurie.com/?cat=7&paged=2>  
Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.

<sup>75</sup> Slideshow: Acne Visual Dictionary <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/acne/ss/slideshow-acne-dictionary> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.

<sup>76</sup> Tips for Managing Acne <http://dyersburgskinandallergyclinic.com/?cat=7> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.

φαρμάκων, νεογνική ακμή, κυστική ακμή, επαγγελματική ακμή, κεραυνοβόλος ακμή, προκλητή ακμή κ.ά.

Θα πρέπει στο σημείο αυτό να γίνει κατανοητό ότι η αντιμετώπιση του ακνεϊκού δέρματος (ειδικά σε φλεγμονώδη φάση) θα πρέπει να γίνεται από δερματολόγο με ειδικό πρωτόκολλο φαρμακευτικής αγωγής. Η συνεργασία όμως του/της αισθητικού με τον υπεύθυνο ιατρό (δερματολόγο) κρίνεται απαραίτητη, ειδικά σε συγκεκριμένους τύπους ακμής όπως η φαγεσворική και η βλατιδοφλυκταινώδης ακμή, έτσι ώστε να υπάρξουν τα βέλτιστα δυνατά και τάχιιστα αποτελέσματα.

### Ανακεφαλαίωση

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο σε έκταση όργανο του ανθρώπινου σώματος. Η επιφάνειά του είναι ανώμαλη, καλύπτεται από τρίχες και χνούδι, ενώ δεν παρουσιάζει τριχοφυΐα σε ορισμένα ανατομικά μέρη του ανθρώπινου σώματος όπως στις παλάμες, στα πέλματα και στα γεννητικά όργανα. Πρόκειται για μία λεπτή, ελαστική και ανθεκτική μεμβράνη που καλύπτει όλο το σώμα, παρέχοντάς του προστασία από μηχανικούς και χημικούς ερεθισμούς. Παρατηρείται πιο λεπτό σε ανατομικά μέρη του προσώπου όπως στα βλέφαρα, ενώ πιο παχύ εμφανίζεται στα πέλματα και στις παλάμες των χεριών.

Αν παρατηρήσουμε το δέρμα από πάνω προς τα κάτω, διακρίνουμε τρεις συνεχόμενες στιβάδες - τοιχώματα: α) την επιδερμίδα, β) το χόριο ή κυρίως δέρμα και γ) το υπόδερμα.

Οι βασικοί τύποι δέρματος είναι το κανονικό δέρμα, το ξηρό, το λιπαρό, το μεικτό και το γηρασμένο. Παρακάτω θα αναπτυχθούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των συγκεκριμένων τύπων δέρματος έτσι ώστε να μπορεί να γίνει σωστή διάγνωση αλλά και ορθή αντιμετώπιση των αισθητικών προβλημάτων τους σε αισθητικές περιποιήσεις - φροντίδες προσώπου.



## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **Ερωτήσεις Αντικειμενικού τύπου**

1. Να τοποθετήσετε τις παρακάτω στιβάδες της επιδερμίδας στη σειρά, όπως τις συναντάμε από κάτω προς τα πάνω.

(διανυγής, μαλπιγιανή ή ακανθωτή, κερατίνη, βασική ή μητρική, κοκκώδης ή κοκκιώδης)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5

### **2. Συμπληρώστε με Σ (Σωστό) και με Λ (Λάθος)**

- Το χόριο βρίσκεται ακριβώς κάτω από την επιδερμίδα.
- Το υπόδερμα συνδέει την επιδερμίδα με το χόριο.
- Το χόριο δεν έχει αγγεία και νεύρα
- Ο ρόλος του υποδόριματος είναι κατά βάση θερμορρυθμιστικός αλλά και προστατευτικός για τους υποκείμενους ιστούς και όργανα.
- Ο ρόλος των νυχιών είναι προστατευτικός για τα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών.
- Οι ιδρωτοποιοί αδένες διακρίνονται σε εκκρινείς και αποκρινείς.
- Οι σμηγματογόνοι αδένες εκκρίνουν το σμήγμα τους δίπλα από τον θύλακα της τρίχας.

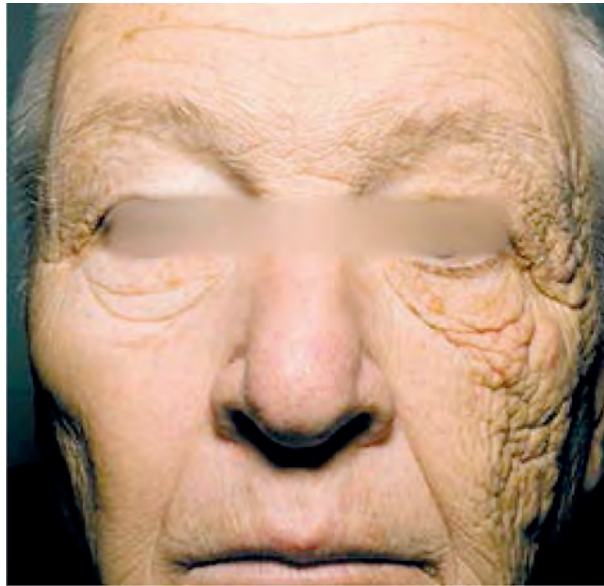
### **3. Άσκηση συνεργασίας**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 2, 3 ή των 4 ατόμων. Ο εκπαιδευτικός αναθέτει ένα τύπο δέρματος σε κάθε ομάδα. Καταγράφονται από κάθε ομάδα τα χαρακτηριστικά του τύπου δέρματος. Η άσκηση ολοκληρώνεται με την παρουσίαση της κάθε ομάδας και συζήτηση.

### **4. Ασκήσεις Μελέτης Περιπτώσεων**

**Α. Μελέτη Περίπτωσης:** Άντρας 66 ετών– Οδηγός φορτηγού επί 30 συνεχόμενα χρόνια





*Οδηγός φορτηγού - Φωτογηρασμένο δέρμα (αριστερή πλευρά προσώπου)<sup>77</sup>*

Ο οδηγός του φορτηγού κίνησε το ενδιαφέρον των ερευνητών και αποτέλεσε ερευνητικό δείγμα καταγραφής και εξέτασης ενός φωτογηρασμένου δέρματος. Ο οδηγός του φορτηγού δήλωσε στους ερευνητές: “Για σχεδόν 30 χρόνια το αριστερό μου χέρι ήταν πάντα πιο σκούρο (μαυρισμένο) από τα δεξιά, αφού το είχα συνέχεια στην πλευρά του παραθύρου”. Όπως δήλωσε, ήταν μόλις 15 χρόνια πριν, όταν ο οδηγός του φορτηγού παρατήρησε τη διαφορά μεταξύ των δύο πλευρών του προσώπου του<sup>78</sup> Σύμφωνα με τους ερευνητές του επιστημονικού περιοδικού “*New England Journal of Medicine*”: “η UVA διέρχονταν μέσα από το γυάλινο παράθυρο διαπερνώντας την επιδερμίδα και τα ανώτερα στρώματα του χορίου”<sup>79</sup>.

Για το λόγο αυτό η αριστερή πλευρά του οδηγού που ήταν περισσότερο εκτεθειμένη στις UVA ακτίνες, παρουσίασε έντονα χαρακτηριστικά φωτογήρανσης. Οι περισσότερες από τις αρνητικές αυτές επιδράσεις μπορούν να καθυστερήσουν ή και να μην εμφανιστούν, εάν η χρήση του αντηλιακού προϊόντος γίνεται καθημερινά και συστηματικά, με συχνή δηλαδή ανανέωση, κάθε 2 ώρες, καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας

**Ερώτημα:** Παρατηρείτε διαφορά στη δεξιά και την αριστερή πλευρά του προσώπου του εικονιζόμενου; Σημειώστε και σχολιάστε τις διαφορές. Τι θα προτεινάτε στον συγκεκριμένο πελάτη για πρόληψη;

**Β. Μελέτη περίπτωσης:** Στη μελέτη περίπτωσης που ακολουθεί, εμφανίζονται δύο δίδυμες αδερφές, ηλικίας 52 ετών, με διαφορετικές συνήθειες ζωής. Η διαφορετικότητα αυτή είχε αντίκτυπο στην εμφάνιση του δέρματός τους. Σύμφωνα με τις δηλώσεις τους:

<sup>77</sup> Unilateral Dermatoheliosis “*New England Journal of Medicine*”  
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMicm1104059> και Sun Damaged Skin  
[http://plasticsurgerytulsagarber.blogspot.gr/2012\\_06\\_01\\_archive.html](http://plasticsurgerytulsagarber.blogspot.gr/2012_06_01_archive.html) Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.  
<sup>78</sup> <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMicm1104059> Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.  
<sup>79</sup> Jennifer et al., 2012

- Η αριστερή εικονιζόμενη **κάπνιζε** μισό πακέτο τσιγάρα την ημέρα για 14 συνεχόμενα χρόνια, σε αντίθεση με τη δεξιά εικονιζόμενη η οποία ήταν μη καπνίστρια.
- Η αριστερή εικονιζόμενη **εκτίθονταν στον ήλιο** 7 φορές περισσότερο από τη δίδυμη αδερφή της (πάνω από 8 - 10 εβδομάδες του έτους για 30 συνεχόμενα χρόνια).

Δηλαδή 14 ώρες κατά μέσο όρο την εβδομάδα, έναντι 2 ώρες την εβδομάδα για την αδερφή της.

**Ερώτημα:** Ποιες είναι οι εμφανείς δερματικές αλλοιώσεις αλλά και οι διαφορές που εντοπίζονται στο δέρμα; Το κάπνισμα με πιο τρόπο συμβάλλει σε αυτήν την κατάσταση δέρματος;



*Δίδυμες αδερφές με διαφορετικές συνήθειες ζωής. Σύγκριση δέρματος.<sup>80</sup>*

**Γ. Μελέτη περίπτωσης.** Σε μία άλλη περίπτωση δίδυμων αδελφών (61 ετών), μπορούν να αναγνωριστούν τα χαρακτηριστικά του φωτογηρασμένου δέρματος καθώς επίσης, να γίνουν αντιληπτές οι διαφορές μεταξύ γηρασμένου (αριστερά) και φωτογηρασμένου (δεξιά) δέρματος. Η δεξιά εικονιζόμενη κάπνιζε για 16 συνεχόμενα χρόνια, ενώ από την ηλικία των 20 χρόνων έχει περάσει αμέτρητες ώρες έκθεσης στον ήλιο. Η δίδυμη αδερφή της (αριστερά) ωστόσο, είχε ως στόχο την όσο δυνατόν μικρότερη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Τα αποτελέσματα της UV έκθεσης: διάσπαρτες δυσχρωματικές βλάβες (κηλίδες), μειωμένη ελαστικότητα δέρματος (χαλάρωση), καθώς και εντονότερη εμφάνιση ρυτίδων.

<sup>80</sup> Twin study reveals the secrets to look younger [http://www.nbcnews.com/id/33385839/ns/health-skin\\_and\\_beauty/t/twin-study-reveals-secrets-looking-younger/#.VXWAAM-qqs1](http://www.nbcnews.com/id/33385839/ns/health-skin_and_beauty/t/twin-study-reveals-secrets-looking-younger/#.VXWAAM-qqs1) Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.



*Δίδυμες αδερφές: Γηρασμένο – Φωτογηρασμένο δέρμα<sup>81</sup>*

**Ερώτημα:** Ποια είναι τα σημεία του προσώπου που εμφανίζουν τις περισσότερες αλλοιώσεις δέρματος;

**Δ. Μελέτη Περίπτωσης:** Στην εικόνα που ακολουθεί εμφανίζονται δύο δίδυμες αδερφές οι οποίες είχαν διαφορετικούς ρυθμούς και συνθήκες ζωής (γυναίκα πόλης, γυναίκα επαρχίας). Διακρίνεται ξεκάθαρα η αρνητική επίδραση του ηλίου στο δέρμα στο δέρμα της δεξιάς γυναίκας.

**Ερώτημα:** Τι είδος γήρανση θα επιλέγατε για τον εαυτό σας όταν φτάσετε στην αντίστοιχη ηλικία; Βιολογική γήρανση ή φωτογήρανση; Γιατί;

---

<sup>81</sup> Twin study reveals the secrets to look younger [http://www.nbcnews.com/id/33385839/ns/health-skin\\_and\\_beauty/t/twin-study-reveals-secrets-looking-younger/#.VXWAAM-qqs1](http://www.nbcnews.com/id/33385839/ns/health-skin_and_beauty/t/twin-study-reveals-secrets-looking-younger/#.VXWAAM-qqs1) Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.



*Δίδυμες αδερφές (Χρονολογική γήρανση & Φωτογήρανση)<sup>82</sup>*

<sup>82</sup> How to prevent photoageing: premature ageing of skin on exposure to UV rays  
[http://skinandhairsolutions.blogspot.gr/2014\\_04\\_01\\_archive.html](http://skinandhairsolutions.blogspot.gr/2014_04_01_archive.html)  
Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.





### 3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μάλαξη Προσώπου

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:*

- Διακρίνουν τους διαφορετικούς τύπους μάλαξης καθώς και τα ευεργετικά τους αποτελέσματα.
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές και τις κινήσεις της κλασικής μάλαξης προσώπου
- Αναγνωρίζουν τους βασικούς μύες προσώπου- λαιμού και να αναλύουν τη λειτουργία τους.
- Εφαρμόζουν τους κανόνες υγιεινής της μάλαξης.
- Αναφέρουν τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη προσώπου και να διακρίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους.
- Αναφέρουν και να αιτιολογούν τις βασικές αντενδείξεις της κλασικής ηρεμιστικής μάλαξης προσώπου.
- Κατονομάζουν και να εφαρμόζουν τους βασικούς κανόνες που διέπουν την κλασική ηρεμιστική μάλαξη προσώπου.

#### 3.1 Τύποι Μάλαξης - Ωφέλειες της μάλαξης

Με τον όρο μασάζ ή μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς τους ανθρώπινου σώματος . Με τη μάλαξη του προσώπου ενισχύουμε τη λειτουργία των αγγείων και έτσι επιτυγχάνουμε την αύξηση της φυσικής ανάπλασης των κυττάρων της επιδερμίδας.

**Τα κύρια αποτελέσματα της μάλαξης προσώπου είναι<sup>84</sup>:**

1. Η τόνωση.
2. Η χαλάρωση.
3. Ο καθαρισμός.
4. Η ρύθμιση του τόνου της επιδερμίδας.
5. Η βελτίωση σε ποιότητα και εμφάνιση.

**Η μάλαξη ανάλογα με τις τεχνικές που εφαρμόζονται και τα αποτελέσματα που επιδιώκονται μπορεί να διαχωριστεί στα εξής είδη:**

- Ηρεμιστική ή χαλαρωτική
- Ολιστική (Σιάτσου, Αρωματοθεραπευτική, Λεμφική κ.ά.)

<sup>83</sup> Πετρίδου Χ., Δερβίσογλου, (2008) Η Μάλαξη στην Αισθητική, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία σ. 5

<sup>84</sup> <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

Στο παρόν κεφάλαιο, θα ασχοληθούμε με την ηρεμιστική μάλαξη του προσώπου, που αποτελεί τη βάση των αισθητικών περιποιήσεων και εφαρμόζεται σε όλο τον κόσμο.

### **3.1.1 Αναφορά διαφόρων τύπων μάλαξης προσώπου (Σουηδική, Αρωματοθεραπευτική, λεμφική, σιάτσου, ρεζουβάνς, αγιουβέρδα)**

Στη μάλαξη προσώπου εκτός από την κλασσική ηρεμιστική μάλαξη μπορούμε και χρησιμοποιήσουμε και άλλους τύπους μάλαξης.

#### **Οι πιο συχνοί είναι:**

- Σουηδική
- Αρωματοθεραπευτική
- Λεμφατικό ή Λεμφικό μασάζ
- Σιάτσου
- Ρεζουβανς
- Αγιουβέρδα

#### **Σουηδική Μάλαξη Προσώπου:**

Η σουηδική μάλαξη προσώπου επινοήθηκε από έναν Σουηδό εκπαιδευτή ξιφασκίας, τον Per Henrik Ling, το 1830. Η θεωρία της βασίζεται στο ότι η γυμναστική προκαλεί αρμονική κίνηση των υγρών στο ανθρώπινο σώμα η οποία είναι απαραίτητη για την υγεία. Στόχος της σουηδικής μάλαξης είναι η αύξηση της αιμάτωσης του σώματος, η αποτοξίνωση, η βελτίωση του μεταβολισμού και η αποβολή από το σώμα των εντάσεων<sup>85</sup>

#### **Αρωματοθεραπευτική Μάλαξη Προσώπου:**

Η αρωματοθεραπεία έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα, την Αίγυπτο, την Κίνα και την Αραβία. Με τον όρο «αρωματοθεραπευτική μάλαξη προσώπου» ουσιαστικά εννοούμε τη μάλαξη του προσώπου με μείγματα αιθέριων ελαίων αναμεμιγμένα με έλαια βάσης, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε δέρματος αλλά και της/του κάθε πελάτισσας/πελάτη. Έτσι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μείγματα για αναζωογόνηση, για ενυδάτωση, για αντιγήρανση κ.ά.<sup>86</sup>

#### **Λεμφική Μάλαξη Προσώπου**

Η Λεμφική Μάλαξη ξεκίνησε το 1932 από τον Esterid και Emil Voder στη Γαλλία. Στόχος της λεμφικής μάλαξης είναι η ομαλή λειτουργία του λεμφικού συστήματος. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση δονήσεων, μυικών τιναγμάτων και ειδικών τεχνικών πίεσης στους λεμφαδένες έτσι ώστε να διευκολύνεται το άδειασμα τους από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος<sup>87</sup>.

Τα αποτελέσματα του λεμφικού μασάζ είναι η απομάκρυνση της λιμνάζουσας λέμφου που είναι

<sup>85</sup> Δεληγιάννη Α., Καρατση Π. (2013) *Εναλλακτικές Θεραπείες στην Αισθητική Προσώου και Σώματος*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Α δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 142

<sup>86</sup> Farrer- Farrer-Halls G. (2006). *Η Βίβλος της Αρωματοθεραπείας*. Εκδ.: Ισορρόπον, σ. 55

<sup>87</sup> Πετρίδου Χ., Δερβίσογλου, (2008). *Η Μάλαξη στην Αισθητική*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Α δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 20

γεμάτη τοξίνες. Έτσι οξυγονώνονται καλύτερα οι ιστοί και επιτρέπεται η ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος, με αποτέλεσμα το δέρμα να γίνεται πιο λείο, πιο ελαστικό και ανανεωμένο<sup>88</sup>. Γίνεται εκτενέστερη αναφορά της συγκεκριμένης τεχνικής μάλαξης στο 14<sup>ο</sup> Κεφάλαιο.

### **Σιάτσου**

Το Σιάτσου είναι μια αρχαία θεραπευτική μέθοδος μάλαξης της Ανατολής. Η λέξη Σιάτσου προέρχεται από τη λέξη «σι» που σημαίνει δάχτυλα και από τη λέξη «ατσου» που σημαίνει πίεση<sup>89</sup>. Είναι μια μέθοδος μάλαξης που βασίζεται στις δακτυλοπιέσεις πάνω στους μύες του ανθρωπίνου σώματος με στόχο τη θεραπεία διάφορων ασθενειών. Έχει τις ίδιες ρίζες με τον βελονισμό και χρησιμοποιεί την πίεση για να εξισορροπήσει τις διαταραχές στην ενέργεια<sup>90</sup>.

### **Ρεζουβάνς**

Το Ρεζουβάνς είναι μια εναλλακτική τεχνική μάλαξης προσώπου η οποία βασίζεται σε κινήσεις από διάφορα είδη μάλαξης όπως κινέζικη, λεμφική, πιεσοθεραπεία κ.ά. Στόχος είναι η απελευθέρωση του υποδόριου συνδετικού ιστού με αποτέλεσμα την ενεργοποίηση και την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης που οδηγεί στην επίτευξη ενός ήπιου και πολύ φυσικού lifting<sup>91</sup>.

### **Αγιουρβέδα**

Η Αγιουρβέδα εφαρμόζεται στην Ινδία εδώ και χιλιάδες χρόνια. Η λέξη αγιουβέρδα (Ayurveda) προέρχεται από τις λέξεις «ayur» που σημαίνει ζωή και «veda» που σημαίνει επιστήμη- φιλοσοφία και σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει «επιστήμη της ζωής»<sup>92</sup>. Με την αγιουβέρδα βοηθάμε τον θεραπευόμενο να έρθει σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο, να αναζωογονηθεί, να ηρεμήσει και να γαληνεύσει.

---

<sup>88</sup> Πετρίδου Χ., Δερβίσογλου. (2008). *Η Μάλαξη στην Αισθητική*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 22

<sup>89</sup> Miller E. (1996). *Μασάζ Σιάτσου μια αισθητική προσέγγιση*, Εκδ.:Ιων, σ. 21

<sup>90</sup> Miller E. (1996). *Μασάζ Σιάτσου μια αισθητική προσέγγιση*, Εκδ.:Ιων, σ.21

<sup>91</sup> Δεληγιάννη Α., Καραύση Π. (2013). *Εναλλακτικές Θεραπείες στην Αισθητική Προσώπου και Σώματος*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 118

<sup>92</sup> Δεληγιάννη Α., Καραύση Π. (2013). *Εναλλακτικές Θεραπείες στην Αισθητική Προσώπου και Σώματος*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 91

### 3.2 Ασκήσεις χεριών για Αισθητικούς.

Για να βελτιωθεί η ευλυγισία των χεριών και να αποφευχθούν τραυματισμοί και κούραση των χεριών χρήσιμο θα ήταν να εφαρμόζονται οι παρακάτω ασκήσεις:

- 1) Κρατείστε τα χέρια στο ύψος του στήθους και κουνήστε τα δυνατά για περίπου είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση αποσκοπεί στο να κάνει τα χέρια πιο ευλύγιστα και να τα ζεστάνει μέσω της αύξησης της αιματικής κυκλοφορίας.



93

- 2) Κρατείστε τα χέρια στο επίπεδο του στήθους σε γροθιές. Προσποιηθείτε ότι κρατάτε ένα μπαλάκι στις παλάμες των χεριών σας. Κάντε μια γροθιά πιέζοντας όσο πιο δυνατά μπορείτε καθώς μετράτε μέχρι το πέντε. Τώρα προσποιούμενοι ότι πετάτε το μπαλάκι τεντώνετε τα δάχτυλα μακριά καθώς μετράτε μέχρι το πέντε. Επαναλαμβάνετε δέκα έως είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση δυναμώνει τα χέρια και τους καρπούς.



94

- 3) Τοποθετείστε και τις δύο παλάμες των χεριών πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ξεκινείτε από τους αντίχειρες και μετρείστε κάθε δάκτυλο από τον αντίχειρα μέχρι το μικρό δάκτυλο σαν να παίζετε πιάνο. Κάντε την ίδια κίνηση αντίθετα με φορά από το μικρό δάκτυλο μέχρι τους αντίχειρες. Αυτή η άσκηση εξασκεί τον συντονισμό και έλεγχο των χεριών.



95

- 4) Τοποθετείστε τις παλάμες ενωμένες στο ύψος του στήθους. Κρατείστε τις ενωμένες καθώς γέρνετε τον αριστερό καρπό όσο πιο πίσω μπορείτε πιέζοντας τις παλάμες. Μετά αλλάζετε

<sup>93</sup> Βιβιλάκη Ε., Παρασύρη Ο., Σκιαδά Ε. (2002). *Αισθητική Σώματος II*, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ σ. 183

<sup>94</sup> Βιβιλάκη Ε., Παρασύρη Ο., Σκιαδά Ε. (2002). *Αισθητική Σώματος II*, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 183

<sup>95</sup> Βιβιλάκη Ε., Παρασύρη Ο., Σκιαδά Ε., (2002) *Αισθητική Σώματος II*, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 183

καρπό και κάνετε το ίδιο. Επαναλαμβάνετε περίπου είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση δυναμώνει τα χέρια και κάνει τους καρπούς πιο ευλύγιστους.



96

- 5) Με το δεξί χέρι κάνουμε μασάζ σε όλα τα δάκτυλα του αριστερού χεριού τρίβοντας κάθε δάκτυλο από τις αρθρώσεις μέχρι την κορυφή του. Επαναλαμβάνετε αυτή την άσκηση και στο άλλο χέρι. Αυτή η άσκηση ζεσταίνει τα χέρια και τα διατηρεί ευλύγιστα.



97

- 6) Κρατείστε τα χέρια με τα δάκτυλα κλειστά στο ύψος του στήθους περιστρέψτε τα, σε κυκλικές κινήσεις, από τους καρπούς, είκοσι φορές. Επαναλάβετε τις περιστρεφόμενες κινήσεις από την αντίθετη πλευρά. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ευκαμνία και δυναμώνει τους καρπούς.



98

### 3.3. Κλασική Ηρεμιστική Μαλαξη Προσώπου

Η μάλαξη ανήκει στις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους. Η μάλαξη ή αλλιώς massage έχει τις ρίζες της στην αρχαία ελληνική λέξη «μασήν» που σημαίνει ζυμώνω, χειρίζομαι. Άλλοι θεωρούν ότι είναι εξέλιξη του αραβικού «μας» που σημαίνει συμπιέζω ελαφρά ενώ άλλοι ότι προέρχεται από την εβραϊκή λέξη «μάσες» που σημαίνει ψηλαφώ<sup>99</sup>

<sup>96</sup> Βιβιλάκη Ε., Παρασύρη Ο., Σκιαδά Ε. (2002). Αισθητική Σώματος II, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 183

<sup>97</sup> Βιβιλάκη Ε., Παρασύρη Ο., Σκιαδά Ε. (2002). Αισθητική Σώματος II. Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 183

<sup>98</sup> Βιβιλάκη Ε., Παρασύρη Ο., Σκιαδά Ε. (2002). Αισθητική Σώματος II, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 183

<sup>99</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). Αισθητική Προσώπου I, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 207



Αν θέλουμε να ορίσουμε τη μάλαξη μπορούμε να πούμε ότι είναι ένα σύνολο χειρισμών που εφαρμόζονται στην εξωτερική επιφάνεια του προσώπου, δηλαδή τον δερματικό ιστό με το χέρι ή με διάφορα μηχανήματα. Οι επιδράσεις της όμως επεκτείνονται και σε όργανα κάτω από αυτόν, όπως είναι οι μύες και το κυκλοφορικό σύστημα, ενεργώντας, έτσι, στα αντίστοιχα συστήματα και τις λειτουργίες τους<sup>100</sup>.

Από ιστορικά στοιχεία γνωρίζουμε ότι ο άνθρωπος από πολύ νωρίς ανακάλυψε τα ευεργετικά αποτελέσματα που είχε το άγγιγμα, η πίεση και η ανάτριψη στα πονεμένα και κουρασμένα μέλη του. Η ανακούφιση και η ευεξία που προσφέρει ανήγαγε τη μάλαξη από πολύ νωρίς σε θεραπευτική μέθοδο, αφού αυτή τελικά μελετήθηκε και εξελίχθηκε πολύ πριν από την ανακάλυψη άλλων θεραπευτικών μεθόδων. Στη συνέχεια, η μάλαξη εφαρμόστηκε πιο συστηματικά<sup>101</sup>.

Σήμερα, αναγνωρίζονται και οι αισθητικοί και οι ψυχολογικοί στόχοι της μάλαξης, αφού τα αποτελέσματά της είναι εμφανή τόσο στην εμφάνιση και στην υγεία του δέρματος, όσο και στη γενικότερη ψυχική και πνευματική υγεία του ατόμου που τη δέχεται<sup>102</sup>.

### **3.3.1 Βασικοί μύες λαιμού και προσώπου**

Για τη σωστή εκτέλεση της μάλαξης είναι σημαντική η γνώση της ανατομίας του προσώπου. Για να είναι πιο αποδοτική η μάλαξη θα πρέπει να ακολουθείται η φορά των μυών. Η γνώση της μυολογίας είναι σημαντική για να αποφευχθούν τυχόν λάθη στους χειρισμούς που γίνονται πάνω στο δέρμα και να αποτραπούν βλάβες στους ιστούς.

#### **Οι Μύες Του Προσώπου**

Οι μύες του προσώπου προσφύονται στο δέρμα. Όταν συσπώνται, προκαλούν την κίνησή του, με αποτέλεσμα το πρόσωπο να αλλάζει έκφραση. Γι' αυτό οι μύες αυτοί ονομάζονται και μιμικοί.

**Από αυτούς θα αναφέρουμε τους πιο μεγάλους και πιο σημαντικούς:**

**Ο μετωπιαίος:** Εκφύεται από τα φρύδια και καταφύεται στο κρανίο. Υπάρχει δεξιός και αριστερός μετωπιαίος μυς στις αντίστοιχες περιοχές του μετώπου. Η σύσπασή του προκαλεί το ανασήκωμα των φρυδιών και ζαρώνει το δέρμα του μετώπου.

---

<sup>100</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 207

<sup>101</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 208

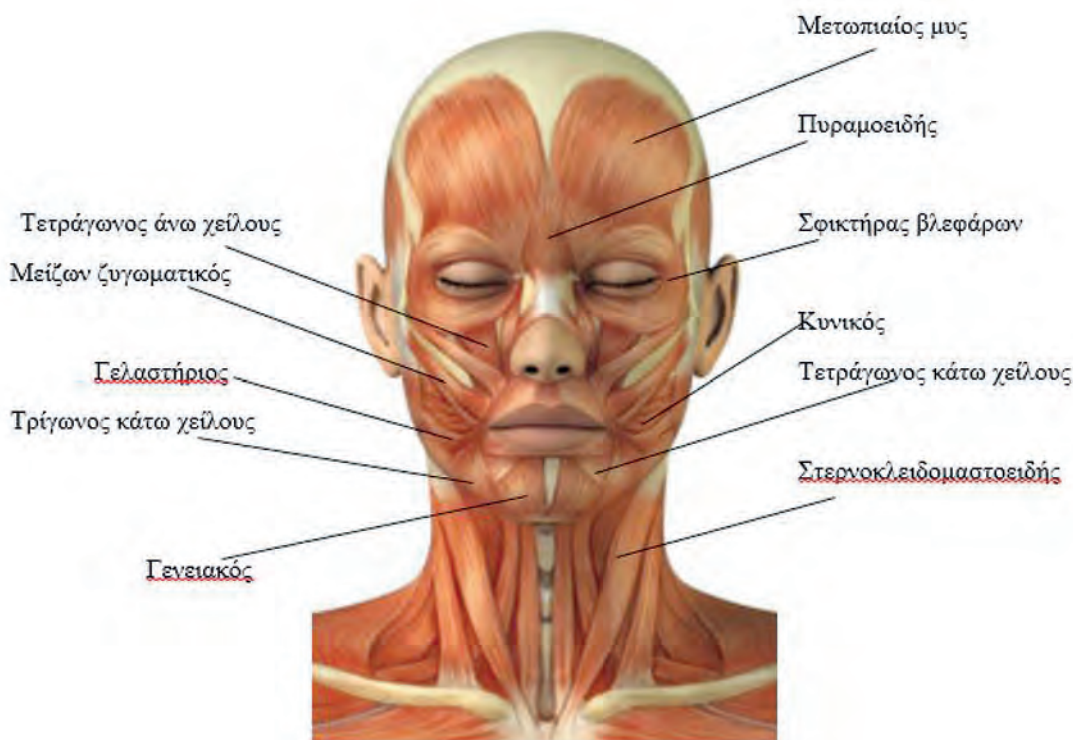
<sup>102</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 208

**Ο πυραμοειδής:** Βρίσκεται μεταξύ του δεξιού και του αριστερού μετωπιαίου μυ. Εκφύεται από το δέρμα της ρίζας της μύτης και καταφύεται ανάμεσα στην περιοχή των φρυδιών. Η σύσπασή του προκαλεί συνοφρύωση.

**Ο σφιγκτήρας των βλεφάρων:** Ο μυς αυτός βρίσκεται γύρω από τα βλέφαρα και το αποτέλεσμα της σύσπασής του είναι το κλείσιμό τους.

**Οι μύες του στόματος:** Ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο μείζων ζυγωματικός και ο κυνικός, καταφύονται στο άνω χείλος. Από την άλλη μεριά, ο τρίγωνος του κάτω χείλους, ο τετράγωνος του κάτω χείλους και ο γενειοακός καταφύονται στο κάτω χείλος. Όλοι αυτοί οι μύες αποτελούν ένα σύνολο που ονομάζεται σφικτήρας του στόματος και είναι υπεύθυνος για το κλείσιμο του στόματος.

**Οι μασητήρες:** Οι πιο σπουδαίοι από αυτούς είναι ο κροταφίτης που εκφύεται από το κροταφικό οστό και ο μασητήρας, ο οποίος εκφύεται από το ζυγωματικό. Και οι δύο μύες καταφύονται στην κάτω γνάθο. Όταν αυτοί συσπώνται, η κάτω γνάθος κινείται.



*Μυολογία Προσώπου<sup>103</sup>*

### Οι μύες του τραχήλου

Οι σπουδαιότεροι μύες του τραχήλου είναι οι εξής:

**Ο στερνοκλειδομαστοειδής:** Εκφύεται από το στήρνο και την κλείδα και καταφύεται στη μαστοειδή απόφυση του κρανίου.

**Το μυώδες πλάτυσμα:** Ο μυς αυτός είναι λεπτός και πλατύς. Εκφύεται από το πάνω μέρος του θώρακα και καταφύεται στην κάτω γνάθο και το δέρμα του κάτω χείλους.

<sup>103</sup> πηγή: <http://www.bio-esthetic-soin.fr/conseils/massage-modelage-effleurage> Ανακτήθηκε στις 25/05/2015

### 3.3.2 Προϊόντα μάλαξης

Εκτός από τη μυολογία που είναι σημαντική για τη σωστή εφαρμογή της μάλαξης είναι εξίσου σημαντικά και τα προϊόντα μάλαξης που χρησιμοποιούμε. Οι λόγοι είναι οι εξής: πρέπει τα χέρια να γλιστρούν πάνω στο δέρμα ικανοποιητικά ώστε να μη διακόπτεται η μάλαξη συνεχώς και να προστεθεί προϊόν και επίσης να μειώνονται οι τριβές ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα.

**Τα πιο συνήθη προϊόντα που χρησιμοποιούμε για να εκτελέσουμε τη μάλαξη προσώπου είναι:**

- Κρέμες μάλαξης
- Λάδια
- Αιθέρια έλαια
- Πομάδες
- Οροί
- Αμπούλες

#### **Κρέμες**

Οι κρέμες μάλαξης είναι λιπαρά προϊόντα και έχουν την ιδιότητα να μένουν στην επιφάνεια του δέρματος πολύ ώρα, λιπαίνοντάς το επαρκώς, ώστε να γλιστρούν τα δάκτυλα επάνω του. Περιέχουν μαλακτικές ουσίες, όπως κεριά, λίπη και έλαια. Επίσης, ενδέχεται να περιέχουν και υγραντικές ουσίες, βιταμίνες και άλλα συστατικά<sup>104</sup>.

#### **Λάδια**

Τα λάδια που χρησιμοποιούνται είναι φυτικά έλαια, όπως το αμυγδαλέλαιο, το έλαιο αβοκάντο, το έλαιο χοχόμπα κ.α. Επίσης, χρησιμοποιείται και το παραφινέλαιο χαμηλού ιξώδους, γιατί είναι οικονομικό και απλώνεται εύκολα. Τα λάδια μειονεκτούν σε σχέση με τις κρέμες, γιατί απορροφώνται ελάχιστα και αφήνουν μια λιπαρή αίσθηση, η οποία δεν είναι αρεστή ιδιαίτερα σε δέρματα κανονικά και πολύ περισσότερο σε λιπαρά<sup>105</sup>.

<sup>104</sup> Ζιώτη Γ., Ρέππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001) . *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 237

<sup>105</sup> Ζιώτη Γ., Ρέππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 238

### **Αιθέρια έλαια**

Τα αιθέρια έλαια είναι αρωματικές ουσίες με ελαιώδη σύσταση. Είναι αδιάλυτα στο νερό, διαλυτά όμως σε φυτικά έλαια. Έχουν την ιδιότητα να απορροφώνται από το δέρμα και να εισχωρούν βαθιά στις στιβάδες του.

Χρησιμοποιούνται κυρίως σε διαλύματα με άλλα λάδια. Θεωρείται ότι δρουν θεραπευτικά και είναι σημαντική η επιλογή του κατάλληλου λαδιού γιατί μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του ανάλογου προβλήματος<sup>106</sup>.

### **Πομάδες**

Οι πομάδες είναι άνυδρα προϊόντα με βάση τη βαζελίνη και η χρήση τους είναι σπάνια γιατί είναι δύσκολα στο άπλωμά τους. Επειδή έχουν πολλά μειονεκτήματα, λόγω της λιπαρής τους σύστασης έχουν αντικατασταθεί από τα νεότερα ένυδρα γαλακτώματα<sup>107</sup>.

### **Οροί**

Είναι υδατικά διαλύματα με μεγάλη περιεκτικότητα σε δραστικές ουσίες και χρησιμοποιούνται στη μάλαξη όταν θέλουμε να προσφέρουμε στο δέρμα ουσίες δραστικές που απορροφώνται γρήγορα. Επειδή εξατμίζονται σε μικρό χρονικό διάστημα μερικοί δεν τα βρίσκουν ικανοποιητικά<sup>108</sup>.

### **Αμπούλες**

Είναι προϊόντα ρευστά ποικίλης μορφής, γαλακτωματοποιημένες λοσιόν, οροί, αιθέρια έλαια ή ελαιώδη διαλύματα τα οποία είναι συσκευασμένα σε αμπούλες για να μην οξειδώνονται, να μην καταστρέφονται και να μην εξατμίζονται οι δραστικές τους ουσίες<sup>109</sup>.

### **3.3.3 Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης**

Η εφαρμογή της μάλαξης διέπεται από κάποιους κανόνες οι οποίοι είναι σημαντικοί προκειμένου να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη της μάλαξης στο πρόσωπο.

Αρχικά ζεσταίνονται και γυμνάζονται τα χέρια για να είναι ευχάριστα στην αφή και εύκαμπτα, ώστε να εφαρμόζουν σωστά στις καμπύλες και στις προεξοχές του προσώπου<sup>110</sup>.

<sup>106</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 240

<sup>107</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 240

<sup>108</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ., (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 240

<sup>109</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 240

<sup>110</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 247

Στη συνέχεια πρέπει να ακολουθηθούν ορισμένοι κανόνες<sup>111</sup>:

- *Η μάλαξη πρέπει να ξεκινάει ήπια, η έντασή της να αυξάνεται κλιμακωτά και να τελειώνει πάλι ήπια. Γι' αυτό επιλέγουμε να ξεκινάμε και να τελειώνουμε με θωπείες.*
- *Ακολουθείται αυστηρά η φορά των μυών που για το πρόσωπο είναι:*
  - Από κάτω προς τα επάνω
  - Από μέσα προς τα έξω
- *Κάθε φορά που ολοκληρώνεται μια κίνηση επανερχόμαστε στο σημείο αφετηρίας της νέας με θωπεία, έτσι ώστε να μη μετακινείται το δέρμα με φορά αντίθετη από αυτές που περιγράψαμε παραπάνω.*
- *Σε καμιά περίπτωση δεν προκαλείται πόνος ή κάποιο άλλο δυσάρεστο αίσθημα. Οι πιέσεις είναι ελεγχόμενες και ανάλογες με την περιοχή στην οποία ασκούνται. Επίσης, δεν επιτρέπονται οι εκδορές και οι εκχυμώσεις.*
- *Αποφεύγεται να μαλάσσεται η περιοχή του θυρεοειδή.*
- *Δεν χάνεται η επαφή με τον πελάτη. Εάν υπάρξει ανάγκη για προσθήκη προϊόντος τότε κάποιο σημείο του χεριού πρέπει να είναι σε επαφή με το δέρμα. Η απώλεια της επαφής έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια της αίσθησης της συνέχειας και της διαδοχής στις κινήσεις καθώς και την πρόκληση της προσοχής του πελάτη με συνέπεια να μην επιτυγχάνεται η ποθητή χαλάρωση.*
- *Κάθε κίνηση επαναλαμβάνεται 3 - 4 φορές.*

### **Χειρισμοί της Μάλαξης**

Οι χειρισμοί της μάλαξης διακρίνονται σε:

- *Πιέσεις*
- *Πλήξεις*
- *Δονήσεις*

### **Πιέσεις**

Οι πιέσεις διακρίνονται σε:

- *Θωπείες*
- *Ανατρίψεις*
- *Επιβολές (τοπικές πιέσεις)*
- *Κυκλικές τρίψεις*
- *Ζυμώματα (συνθλίψεις)*

### **Θωπείες**

Θωπεία σημαίνει χάδι. Σ' αυτές τις κινήσεις η παλάμη κινείται απαλά πάνω στο δέρμα, χωρίς να το μετακινεί, σύμφωνα με τη φορά των μυών. Με τις θωπείες ξεκινάμε και τελειώνουμε μια θεραπεία μάλαξης προσώπου. Το χέρι γλιστρά πολύ απαλά στην επιδερμίδα (η ένταση της κίνησης

<sup>111</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001) *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 248



είναι μεγαλύτερη στις ανοδικές κινήσεις σε σύγκριση με τις καθοδικές) έτσι ώστε να μπορεί να προσαρμόζεται σε όλες τις εσοχές και προεξοχές της μαλασσόμενης επιφάνειας.<sup>112</sup>

### ***Ανατρίψεις***

Οι ανατρίψεις ουσιαστικά είναι θωπίες με μεγαλύτερη πίεση. Οι ανατρίψεις διαδέχονται τις θωπίες στην αρχή της μάλαξης και προηγούνται αυτών στο τέλος της. Οι ανατρίψεις γίνονται όταν ολόκληρη η παλάμη ή μέρος της μετακινείται «σε επαφή» προς την επιδερμίδα της περιοχής που μαλάσσεται. Κατά την επαφή αυτή, ασκείται τότε μεγαλύτερη και τότε μικρότερη πίεση πάνω στην επιδερμίδα έτσι ώστε παράλληλα με τη μετακίνηση του χεριού πάνω της να πραγματοποιείται και μια κίνηση δέρματος πάνω στους υποκείμενους ιστούς.<sup>113</sup>

### ***Επιβολές***

Είναι τοπικές πιέσεις οι οποίες γίνονται με ολόκληρη την παλάμη του χεριού ή μόνο με το θέναρ (σαρκώδης προεξοχή της παλάμης κοντά στη βάση του αντίχειρα) ή το οπισθέναρ (σαρκώδης προεξοχή της παλάμης κοντά στη βάση του μικρού δακτύλου) ή τους αντίχειρες. Είναι κινήσεις που εφαρμόζονται επαναλαμβανόμενες ρυθμικά και των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία.<sup>114</sup>

### ***Κυκλικές τρίψεις***

Οι κυκλικές τρίψεις είναι ανατρίψεις στις οποίες οι κινήσεις γίνονται κυκλικά έτσι ώστε τα δάχτυλα να μετακινούν τους υποκείμενους ιστούς πάνω στα οστά στα οποία στηρίζονται<sup>115</sup>.

### ***Ζυμώματα***

Τα ζυμώματα είναι κινήσεις όπου η μαλασσόμενη περιοχή συμπίεζεται με τα δάχτυλα ή την παλάμη ήπια και χωρίς κραδασμό με αποτέλεσμα να συστρέφονται τα μαλακά μόρια και, των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία<sup>116</sup>.

### ***Αποτελέσματα των πιέσεων***

Οι πιέσεις με τη σειρά που γίνονται, δηλαδή από τις ηπιότερες θωπίες στις πιο δυναμικές ανατρίψεις και ζυμώματα, προετοιμάζουν ψυχολογικά και σωματικά το άτομο για τους εντονότερους χειρισμούς που θα ακολουθήσουν. Επιφέρουν σωματική και πνευματική χαλάρωση και διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος προκαλώντας υπεραιμία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα.<sup>117</sup>

<sup>112</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 209

<sup>113</sup> <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>114</sup> <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>115</sup> <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>116</sup> <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

- Την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών.
- Τη διέγερση της λειτουργίας του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριών, φλεβών-λεμφαγγείων) διευκολύνοντας έτσι την ανταλλαγή της ύλης, δηλαδή την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού από τα κύτταρα.
- Τη μυϊκή χαλάρωση και βελτίωση του μυϊκού τόνου.
- Τη διέγερση στους δερματικούς επιπολής και βαθύτερους ιστούς, η οποία επιφέρει μεγαλύτερη λειτουργική δραστηριότητα βελτιώνοντας, έτσι, τις κυτταρικές αναπλαστικές λειτουργίες.

## Πλήξεις

Είναι κινήσεις οι οποίες γίνονται απότομα και εναλλάσσονται γρήγορα. Οι πλήξεις διακρίνονται σε:

- Πλαταγίσματα
- Δακτυλικές επικρούσεις
- Λαβές (τσιμπήματα)

### Πλαταγίσματα

Είναι πλήξεις με ανοιχτή παλάμη οι οποίες «**χτυπούν**» ελαφρά μεγάλες περιοχές<sup>117</sup>.

### Δακτυλικές επικρούσεις

Είναι πλήξεις που γίνονται με τις ράγες της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων αρκετά έντονες, γρήγορες και με ρυθμό οι οποίες επιφέρουν χαλάρωση. Παρατεταμένη εφαρμογή των χειρισμών αυτών μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό<sup>119</sup>.

<sup>117</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 209

<sup>118</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ., (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 209

<sup>119</sup> <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

## **Λαβές (τσιμπήματα)**

Ανήκουν επίσης στις πλήξεις και συνοδεύονται από ένα τσίμπημα. Ρυθμικά «τσιμπάμε» το δέρμα ανάμεσα στα δάχτυλά μας.<sup>120</sup>

### **Αποτελέσματα των πλήξεων**

- Αυξάνουν σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι πιέσεις, την κυκλοφορία του αίματος και τις κυτταρικές λειτουργίες.
- Διεγείρουν τα νεύρα και τα μυϊκά κύτταρα, επιφέροντας τόνωση στο μυϊκό σύστημα.

## **Δονήσεις**

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που γίνονται με τις παλάμες ή τα δάκτυλα ρυθμικά και χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα ή με μηχανήματα σε ρυθμική κίνηση. Είναι ένα είδος μυϊκού τρόμου που μπορούμε να τον πετύχουμε συσπώντας απότομα τους μυς του πήχεως του βραχίονος και της ωμοπλάτης. Μ' αυτόν τον τρόπο, ασκείται επάνω στην περιοχή που μαλάσσεται ένας συνδυασμός πιέσεων και κινήσεων (ταλαντώσεις), όπως του εκκρεμούς κάθετων προς την επιδερμίδα. Οι ταλαντώσεις που προκαλούνται με αυτόν τον τρόπο έχουν μεγάλη διεισδυτική ικανότητα<sup>121</sup>.

### **Αποτελέσματα δονήσεων**

- Διεγείρουν βαθύτερα στρώματα του δέρματος και του μυϊκού ιστού προκαλώντας χαλάρωση.
- Επιφέρουν ανακούφιση της έντασης

## **Εκτέλεση της μάλαξης**

Το πρώτο βήμα για την εφαρμογή της μάλαξης είναι να ξαπλώσει ο/η πελάτης/πελάτισσα στο κρεβάτι ή στη σπαστή πολυθρόνα. Στη συνέχεια προφυλάσσονται τα μαλλιά και τα ρούχα του, εάν φοράει, καθαρίζεται το πρόσωπο, εάν δεν έχει καθαριστεί και, κατόπιν, απλώνεται το προϊόν που θα χρησιμοποιηθεί, αφού πρώτα ζεσταθεί στην παλάμη μας<sup>122</sup>.

## **Κινήσεις της μάλαξης**

### **1. Θωπεία λαιμού-παρειών**

Τα χέρια βρίσκονται πάνω στην επιδερμίδα, εκατέρωθεν του θυρεοειδούς με τα δάκτυλα ενωμένα, η άκρη των οποίων βρίσκεται στη βάση του λαιμού, στο ύψος της κλείδας.

Απ' αυτή τη θέση και ενώ τα χέρια βρίσκονται σε πλήρη επαφή με την επιδερμίδα αρχίζουν να θωπεύουν πρώτα την περιοχή του λαιμού, μαλάσσοντας τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ και το μωύδες πλάτυσμα, στη συνέχεια τα χέρια προχωρούν στις παρειές, όπου μαλάσσονται ο τετράγωνος του άνω χείλους μυς, ο μείζων και ο ελάσσων ζυγωματικός μυς και ο μασητήρας μυς. Τα χέρια καταλήγουν στους κροτάφους.

<sup>120</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης*. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 210

<sup>121</sup> <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>122</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης*. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 210



123

## 2. Θωπεία λαιμού – παρειών – μετώπου

Τα χέρια ξεκινούν από τη βάση του λαιμού στην κλείδα και φτάνουν όπως ακριβώς και στην προηγούμενη θωπεία στους κροτάφους. Στη συνέχεια έρχονται στο μέτωπο όπου μαλάσσονται ο μετωπιαίος μυς και ο πυραμοειδής μυς. Τα χέρια ενώ βρίσκονται σε πλήρη επαφή με το μέτωπο εργάζονται ως εξής: το δεξί χέρι ξεκινά από το αριστερό μέρος του μετώπου και καταλήγει στο δεξί ενώ το αριστερό χέρι ξεκινά από το δεξί μέρος του μετώπου και καταλήγει στο αριστερό.



124

## 3. Θωπεία θυρεοειδούς

Τα χέρια φθάνουν στο λαιμό θωπεύουν οριζόντια αφήνοντας κοίλη στην παλάμη –στην περιοχή του θυρεοειδούς αδένα. Μαλάσσονται ο στερνοκλειδοστοειδής μυς και το μυώδες πλάτυσμα.

Τα χέρια κινούνται εναλλάξ όπως και στη θωπεία (2).

<sup>123</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=6FTHAcZc0tE> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

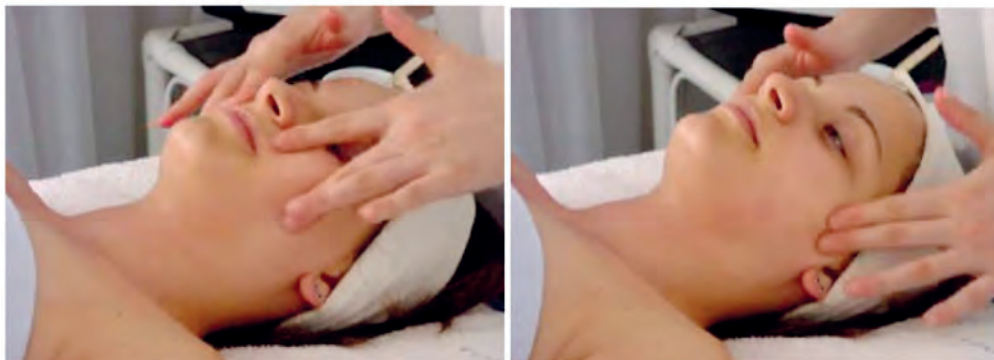
<sup>124</sup> Elissavet vivilaki <https://www.youtube.com/watch?v=dM-qcQT2bpw> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015



125

#### 4. Ανάτριψη παρειών

Η κίνηση γίνεται με τον δείκτη και τον μέσο δάκτυλο και των δύο χεριών, τα δάκτυλα κινούνται συμμετρικά και συγχρόνως. Ξεκινούν από τη γενειακή σύμφυση στο σαγόι και ο μεν μέσος ακολουθεί τη γραμμή της κάτω σιαγόνας, ο δε δείκτης διαγράφει μία ορθή γωνία με πλευρές τη μία παράλληλη προς τον άξονα της μύτης και την άλλη παράλληλη προς τον οριζόντιο άξονα του ματιού και καταλήγει στον κρόταφο στο ίδιο σημείο που κατέληξε και ο μέσος. Μαλάσσονται οι γενειακοί μυς, ο τρίγωνος του κάτω χείλους, ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο μείζων και ο ελάσσων ζυγωματικός μυς από τον δείκτη και ο μασητήρας από τον μέσο δάκτυλο.



126

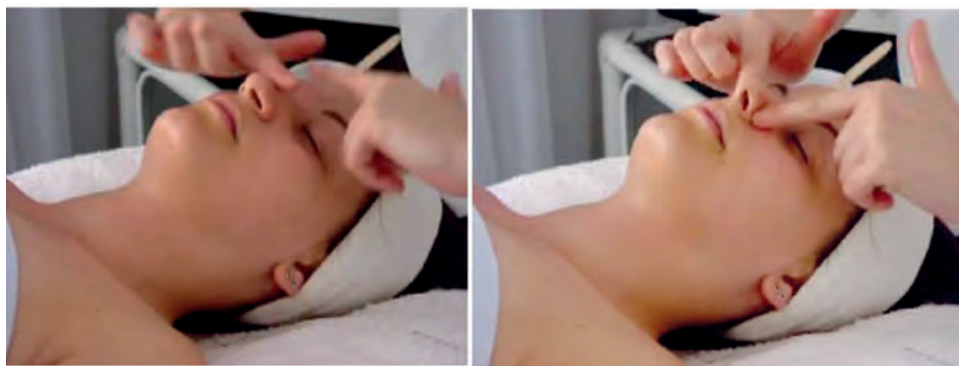
#### 5. Ανάτριψη μύτης

Οι δείκτες κινούνται εναλλάξ από τη ρίζα μέχρι την κορυφή της μύτης μαλάσσοντας τον ρινικό μυ. Κατόπιν οι δείκτες εργάζονται συμμετρικά και συγχρόνως κάνοντας μία κυκλική κίνηση στα πτερύγια της μύτης. Οι δείκτες φεύγουν προς τους κροτάφους.

<sup>125</sup> Elissavet Vivilaki <https://www.youtube.com/watch?v=Lz7143LrvK4> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>126</sup> Elissavet Vivilaki [https://www.youtube.com/watch?v=cGTLrJZ\\_dGQ](https://www.youtube.com/watch?v=cGTLrJZ_dGQ) Ανακτήθηκε στις 06.06.2015





127

## 6. Θωπείες βλεφάρων

- α. Θωπεύουμε το πάνω βλέφαρο με τον δείκτη και τον μέσο – μαλάσσουμε το πάνω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων - και καταλήγουμε στην έξω γωνία του ματιού στην περιοχή που λέγεται “πόδι της χήνας” και κάνουμε ανάτριψη σε σχήμα οκτώ, σε σχήμα κοχλία και μία ανάτριψη με το δείκτη και τον αντίχειρα.
- β. Θωπεύουμε το πάνω και το κάτω βλέφαρο με τον δείκτη και τον μέσο αντίστοιχα, μαλάσσουμε ολόκληρο τον σφιγκτήρα των βλεφάρων.
- γ. Πιέζουμε τοπικά την περιοχή γύρω από το μάτι.



128

## 7. Θωπεία στερνοκλειδομαστοειδούς

Τα χέρια εργάζονται συμμετρικά και συγχρόνως. Ξεκινούν από τη βάση του λαιμού, στο ύψος της κλείδας ακολουθούν τη γαστέρα του στερνοκλειδομαστοειδή μυ και καταλήγουν πίσω από το λοβό του αυτιού όπου τελειώνουν με μία τοπική κυκλική κίνηση.



129

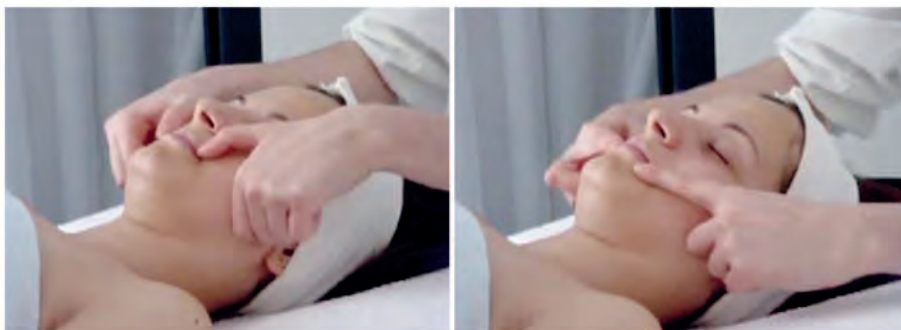
<sup>127</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=fcwObwZnfxk> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>128</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=We0Wz7cq9kc> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

### **8. Ανάτριψη παρειών με τους αντίχειρες και τους δείκτες**

Τα δάκτυλα εργάζονται συγχρόνως και συμμετρικά. Οι αντίχειρες ξεκινούν από τη γωνία του στόματος κινούνται παράλληλα προς τον άξονα της μύτης, σε απόσταση 2cm περίπου από τον έσω κανθό του ματιού αλλάζουν διεύθυνση και προχωρούν παράλληλα προς τον οριζόντιο άξονα του ματιού. Οι δείκτες ξεκινούν από τις γωνίες του στόματος και καταλήγουν στα ζυγωματικά τόξα μαζί με τους αντίχειρες. Μαλάσσονται ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο μείζων ζυγωματικός, το κάτω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων, από τους αντίχειρες, ο μείζων ζυγωματικός και ο μασητήρας από τους δείκτες.

130



### **9. Ανάτριψη μετώπου σε σχήμα Μ**

Η ανάτριψη γίνεται με τους δείκτες που εργάζονται συγχρόνως και συμμετρικά. Οι δείκτες ξεκινούν από τους κροτάφους διαγράφουν Μ στο μέτωπο η μεσαία γωνία του οποίου βρίσκεται στη ρίζα της μύτης στη περιοχή μεταξύ των φρυδιών και επανέρχονται στους κροτάφους ακολουθώντας την ίδια πορεία. Μαλάσσονται ο μετωπιαίος και ο πυραμιδικός μυς.



131

### **10. Ανάτριψη και θωπεία βλεφάρων**

Οι δείκτες ξεκινούν από τον κανθό του ματιού κάνουν ανάτριψη στο κάτω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων και φτάνουν στη ρίζα της μύτης στη περιοχή μεταξύ των φρυδιών και με τους αντίχειρες κάνουν ένα μικρό τοπικό τσίμπημα. Στη συνέχεια δείκτης και μέσος θωπεύουν το πάνω βλέφαρο μαλάσσοντας το πάνω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων.

<sup>129</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=QASAtI8fkjM> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>130</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=yoT8zyUAhAE> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>131</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=jGFoiXe4zFI> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015



132

### **11. Ανάτριψη μετώπου**

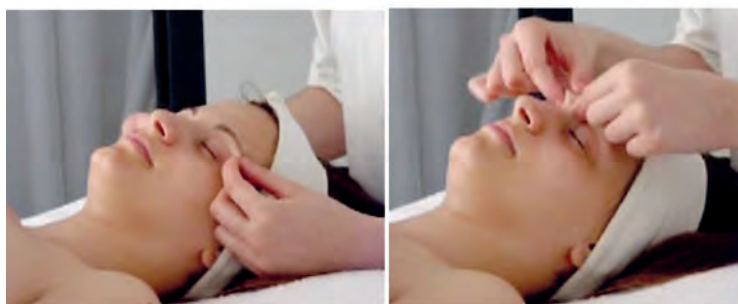
Τα χέρια εργάζονται εναλλάξ. Τα τέσσερα δάκτυλα είναι ενωμένα, η παλάμη είναι κοίλη, σέρνεται το οπισθέναρ και την ανάτριψη την εκτελούν οι τελευταίες φάλαγγες των δακτύλων. Το δεξί χέρι ξεκινά από το αριστερό μέρος και καταλήγει στο δεξί, ενώ το αριστερό χέρι ξεκινά από το δεξί μέρος προς το αριστερό.



133

### **12. Λαβές (τσιμπήματα) φρυδιών και ανάτριψη μετώπου**

Οι λαβές (τσιμπήματα) στα φρύδια γίνονται με το δείκτη και τον μέσο, τα χέρια εργάζονται συμμετρικά και μαλάσσουν τον επισκύνιο μυ. Κατόπιν, τα χέρια εναλλάξ κάνουν ανάτριψη με τον δείκτη και το μέσο στο μέτωπο και μαλάσσουν τον πυραμιδικό μυ και μέρος του μετωπιαίου.



134

<sup>132</sup> Elissavet Vivilaki: [https://www.youtube.com/watch?v=Ew9d9w\\_wKkQ](https://www.youtube.com/watch?v=Ew9d9w_wKkQ) Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

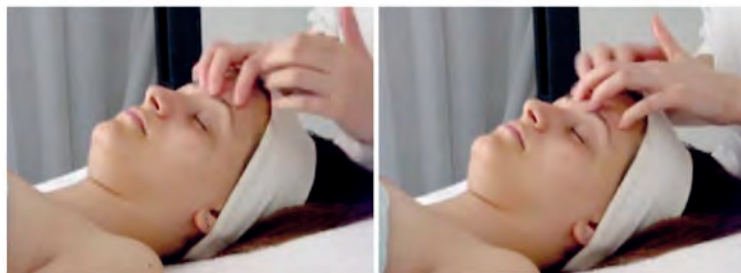
<sup>133</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=UDxeFwbkzLs> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>134</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=G5fOrrTUCbM> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015



### **13. Ανάτριψη μετώπου με τα τέσσερα δάκτυλα**

Τα χέρια εργάζονται συμμετρικά και συγχρόνως. Τα τέσσερα δάκτυλα κάθε χεριού βρίσκονται σε διάσταση και κινούνται από τα φρύδια μέχρι τις ρίζες των μαλλιών. Μαλάσσονται οι μετωπιαίοι μύς και ο πυραμοειδής μύς.



### **14. Λαβές**

Τα χέρια εργάζονται μαζί σε κάθε παρειά. Χρησιμοποιούμε τον δείκτη και τον μέσο ενωμένους και τον αντίχειρα αντίθετα. Κάνουμε μικρά τσιμπήματα σε σχήματα μικρών τριγώνων. Τα δύο χέρια εργάζονται διαδοχικά. Εδώ μαλάσσονται ο μείζων και ο ελάσσων ζυγωματικός, ο τετράγωνος του άνω χείλους και ο μασητήρας μύς.



### **15. Ανάτριψη γύρω από τα μάτια – το στόμα – το πηγούνι**

Στα μάτια οι δείκτες συμμετρικά και συγχρόνως διαγράφουν κύκλους κάνοντας ανάτριψη στον σφιγκτήρα των βλεφάρων. Κύκλοι, επίσης, διαγράφονται με τον δείκτη και τον μέσο γύρω από το στόμα στον σφιγκτήρα του στόματος και στο πηγούνι.



135

<sup>135</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=Xk6OrpfoWo4> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

### **16. Δακτυλικές επικρούσεις**

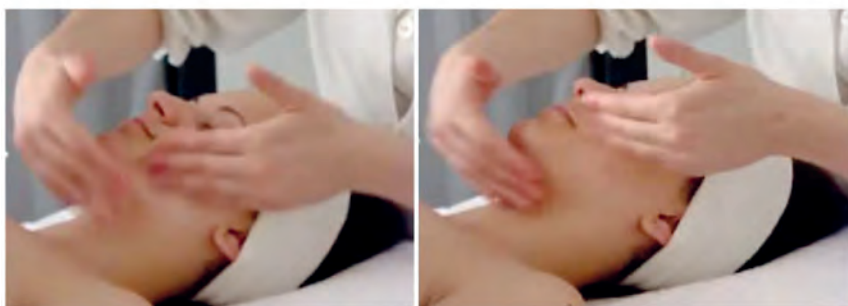
Τα ακροδάκτυλα χτυπούν απαλά και ρυθμικά όλο το πρόσωπο από πάνω προς τα κάτω και αντίθετα.



136

### **17. Πλαταγίσματα**

Με τα χέρια που εργάζονται εναλλάξ πλήττουμε το κάτω μέρος της κάτω σιαγόνας ξεκινάμε από την δεξιά κροταφογοναθική διάθρωση φθάνουμε στην αριστερή και επανερχόμαστε. Μαλάσσουμε εδώ το μυώδες πλάτυσμα και τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ.



137

### **18. Ανάτριψη του μασητήρα μυ**

Τοποθετούμε το χέρι έτσι που το οπισθέναρ να βρίσκεται πίσω από τα αυτιά. Τα χέρια δουλεύουν, συγχρόνως, τα δάκτυλα πλήττουν το ένα μετά το άλλο το μέρος της κάθε παρειάς και στο σημείο που βρίσκεται ο μασητήρας μυς, κατόπιν, με όλα τα δάκτυλα κάνουμε ανάτριψη έντονη, κλείνοντας την.



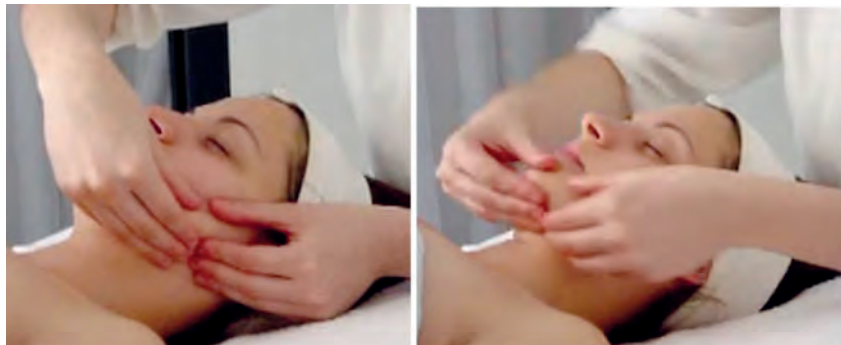
<sup>136</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=EgESgRDmVWo> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>137</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Zdzy3Jf2PGU> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015



### **19. Λείανση**

Η κίνηση γίνεται με τα τέσσερα δάκτυλα και των δύο χεριών ενωμένα που προχωρούν στο κάτω μέρος του σαγονιού, ενώ οι αντίχειρες κάνουν λείανση στο σημείο κάτω από το χείλος. Μαλάσσονται οι γενεϊακοί μύες, ο τετράγωνος του κάτω χείλους, το μυώδες πλάτυσμα και ο στερνοκλειδομαστοειδής μυς. Η λείανση μπορεί να γίνει και με τους δείκτες που εργάζονται εναλλάξ στο σφιγκτήρα του στόματος.



### **20. Βεντούζες**

Με κοίλη την παλάμη και με τα χέρια να εργάζονται συμμετρικά πλήττουμε συγχρόνως τις δύο παρειές και κατόπιν πλήττουμε συγχρόνως το μέτωπο και το πηγούνι. Μαλάσσουμε τον μετωπιαίο και τον πυραμιδικό μυ, όλους τους μύς των παρειών και στο σαγόني τους γενεϊακούς, τον τρίγωνο και τον τετράγωνο του κάτω χείλους.



### **21. Θωπεία μάλαξη λαιμού - ώμων**

Τα χέρια βρίσκονται πάνω στην επιδερμίδα, με τα δάκτυλα ενωμένα, η άκρη των οποίων βρίσκεται στο ύψος της ξιφοειδούς απόφυσης του στέρνου. Απ' αυτή τη θέση και ενώ τα χέρια βρίσκονται σε επαφή με την επιδερμίδα, αρχίζουν να θωπεύουν την περιοχή του θώρακα μαλάσσοντας τον μείζονα θωρακικό. Συνεχίζουμε την κίνηση ανοδικά κάνοντας θωπεία στο λαιμό μέχρι το πηγούνι, μαλάσσοντας τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ και το μυώδες πλάτυσμα. Μετά, τα χέρια ακολουθώντας τη γραμμή της κάτω σιαγόνας φθάνουν στην ινιακή κοιλότητα στο πίσω μέρος του εγκεφαλικού κρανίου. Εκεί οι παλάμες αλλάζουν κατεύθυνση και κινούνται καθοδικά και εκατέρωθεν των αυχενικών σπονδύλων. Στον έβδομο αυχενικό σπόνδυλο, τα χέρια αλλάζουν ξανά κατεύθυνση και θωπεύοντας τους ώμους καταλήγουν στους βραχίονες, μαλάσσοντας τον τραπεζοειδή και δελτοειδή μυ.



138

## 22. Θωπεία – ανάτριψη – ζύμωμα

Αρχίζουμε με θωπεία και όταν φτάσουμε στην ινιακή κοιλότητα συνεχίζουμε με κυκλικές τρίνιες (με τον αντίχειρα) μέχρι τον έβδομο αυχενικό σπόνδυλο, τελειώνουμε με ζυμώματα στους ώμους.



139

### 3.3.4 Αντενδείξεις στη μάλαξη του προσώπου

Η μάλαξη αν και είναι ευεργετική για το ανθρώπινο σώμα όμως δε μπορεί να εφαρμοστεί πάντα. Οι περιπτώσεις που δεν πρέπει να εφαρμόζεται είναι οι εξής<sup>140</sup>:

#### Πληγές και εγκαύματα

Σε σημεία που υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος δεν επιτρέπεται να γίνονται χειρισμοί για τρεις λόγους :

- Εμποδίζουν το δέρμα να επουλωθεί
- Μπορεί να προκληθεί μόλυνση από την εισβολή μικροοργανισμών
- Προκαλείται πόνος και πιθανή αιμορραγία

<sup>138</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=9bTackOuXHg> ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>139</sup> Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=INztIEURrjo> ανακτήθηκε στις 06.06.2015

<sup>140</sup> Ζιώτη Γ., Ρεππας Κ., Φιλοπούλου Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 271

### Δερματικές παθήσεις

Ομοίως, στις δερματικές παθήσεις δεν εφαρμόζουμε μαλάξεις γιατί :

- Εμποδίζεται η ίασή τους
- Υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο επιδείνωσής τους.
- Μπορεί να προκαλείται πόνος.
- Μπορεί να προκληθεί μόλυνση

### Αιμορροφιλία

Στα αιμορροφιλικά άτομα δε γίνεται μάλαξη γιατί η παραμικρή και ασήμαντη για άλλα άτομα εκδορά ή εκχύμωση προκαλεί σοβαρά προβλήματα.

### Πρόσφατες ουλές

Δεν ασκούνται χειρισμοί μέχρι να αποκατασταθεί πλήρως το τραύμα και να υποχωρήσει η υπεραιμία.

### Θυλακίτιδα - Ακμή

Η ύπαρξη φλεγμονής είναι απαγορευτικός παράγοντας, γιατί δεν επιτρέπεται ο περαιτέρω ερεθισμός της περιοχής που παρουσιάζει πύον και ερυθρότητα.

### Έντονες ευρυαγγείες

Σε περίπτωση που υπάρχουν έντονες ευρυαγγείες καλό είναι να αποφεύγεται η μάλαξη ή να μειώνεται ο χρόνος της, γιατί η υπεραιμία που προκαλείται μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερο πρόβλημα.

### Ανακεφαλαίωση

Με τον όρο μασάζ ή μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς τους ανθρώπινου σώματος.

Τα χέρια της/του αισθητικού πρέπει να είναι ευλύγιστα, ξεκούραστα, δυνατά, ελεγχόμενα και εύκαμπτα. Η ευλυγισία των χεριών είναι απαραίτητη ώστε να διατηρείται ένας σταθερός ρυθμός στη μάλαξη αλλά και να ρυθμίζεται η πίεση των κινήσεων των χεριών.

Για τη σωστή εκτέλεση της μάλαξης είναι σημαντική η γνώση της ανατομίας του προσώπου. Για να είναι πιο αποδοτική η μάλαξη θα πρέπει να ακολουθείται η φορά των μυών. Η γνώση της μυολογίας είναι σημαντική για να αποφευχθούν τυχόν λάθη στους χειρισμούς που γίνονται πάνω στο δέρμα και να αποτραπούν βλάβες στους ιστούς.

Εκτός από τη μυολογία που είναι σημαντική για τη σωστή εφαρμογή της μάλαξης είναι εξίσου σημαντικά και τα προϊόντα μάλαξης που χρησιμοποιούμε. Οι λόγοι είναι οι εξής: πρέπει τα χέρια να γλιστρούν πάνω στο δέρμα ικανοποιητικά ώστε να μη διακόπτεται η μάλαξη συνεχώς για να προστεθεί προϊόν και επίσης να μειώνονται οι τριβές κι έτσι να μην ερεθίζεται το δέρμα.

***Οι χειρισμοί της μάλαξης διακρίνονται σε:***

- Πιέσεις
- Πλήξεις
- Δονήσεις

## Θεωρητικές Ασκήσεις

### Ερωτήσεις Αντικειμενικού τύπου

#### 1. Κάντε την αντιστοίχιση:

| Α ΣΤΗΛΗ                   | Β ΣΤΗΛΗ                    |
|---------------------------|----------------------------|
| Σουηδική                  | Esterid και Emil Voder     |
| Αρωματοθεραπευτική        | Per Henrik Ling            |
| Λεμφατικό ή Λεμφικό μασάζ | Δακτυλοπιέσεις             |
| Σιάτσου                   | Αιθέρια έλαια              |
| Ρεζουβάνς                 | Ινδία                      |
| Αγιουβέρδα                | Υποδόριος συνδετικός ιστός |

#### 2. Συμπληρώστε τα παρακάτω κενά

- .....είναι πλήξεις με ανοιχτή παλάμη οι οποίες «χτυπούν» ελαφρά μεγάλες περιοχές
- .....είναι πλήξεις που γίνονται με τις ράγες της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων αρκετά έντονες, γρήγορες και με ρυθμό οι οποίες επιφέρουν χαλάρωση.
- .....είναι πλήξεις που συνοδεύονται από ένα τσίμπημα. Ρυθμικά «τσιμπούμε» το δέρμα ανάμεσα στα δάχτυλα μας.
- ..... σημαίνει χάδι.
- Οι ..... διαδέχονται τις θωπείες στην αρχή της μάλαξης και προηγούνται αυτών στο τέλος της. Οι ..... γίνονται ενώ ολόκληρη η παλάμη ή μέρος της μετακινείται «εν επαφή» προς την επιδερμίδα της περιοχής που μαλάσσεται.
- .....είναι τοπικές πιέσεις οι οποίες γίνονται με ολόκληρη την παλάμη του χεριού ή μόνο με το ..... ή το .....
- Οι ..... είναι χειρισμοί που γίνονται με τις παλάμες ή τα δάκτυλα ρυθμικά και χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα ή με μηχανήματα σε ρυθμική κίνηση.
- Στην ηρεμιστική μάλαξη προσώπου πάντα ξεκινάμε να τελειώνουμε με..... , ενώ κάθε φορά που ολοκληρώνεται μια κίνηση επανερχόμαστε στο σημείο αφετηρίας της νέας με..... Ακολουθείται αυστηρά η φορά των μυών που για το πρόσωπο είναι από ..... και..... Αποφεύγεται να μαλάσσεται η περιοχή..... καθώς και να χάσουμε..... Κάθε κίνηση επαναλαμβάνεται .....



### 3. Σημειώστε με Σ τις σωστές προτάσεις και με Λ τις λανθασμένες

- Η μάλαξη πρέπει να ξεκινάει ήπια, η έντασή της να αυξάνεται κλιμακωτά και να τελειώνει πάλι ήπια. Γι' αυτό επιλέγουμε να ξεκινάμε και να τελειώνουμε με θωπείες.
- Ακολουθείται αυστηρά η φορά των μυών που για το πρόσωπο είναι: α) Από πάνω προς τα κάτω ή από κάτω προς τα πάνω β) Από έξω προς τα μέσα
- Σε καμιά περίπτωση δεν προκαλείται πόνος ή κάποιο άλλο δυσάρεστο αίσθημα.
- Οι πιέσεις είναι απότομες .
- Σε συγκεκριμένες περιπτώσεις μαλάσσεται η περιοχή του θυρεοειδή.
- Δεν χάνεται η επαφή με τον πελάτη.

### Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Αναφέρατε τους τύπους μάλαξης καθώς και τα ευεργετικά τους αποτελέσματα.
2. Αναφέρετε τις ασκήσεις προετοιμασίας των χεριών που χρησιμοποιούν οι αισθητικοί πριν την έναρξη μιας θεραπείας;
3. Αναφέρατε τις τεχνικές και τις κινήσεις της κλασικής μάλαξης προσώπου
4. Ποιοι είναι οι βασικοί μύες προσώπου- λαιμού; Αναλύστε τη λειτουργία τους.
5. Ποιοι είναι οι κανόνες υγιεινής της μάλαξης.
6. Αναφέρατε τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη προσώπου. Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους;
7. Αναφέρετε και αιτιολογήστε τις βασικές αντενδείξεις της κλασικής ηρεμιστικής μάλαξης προσώπου.
8. Κατονομάστε τους βασικούς κανόνες που διέπουν την κλασική ηρεμιστική μάλαξη προσώπου.

## **Ομαδοσυνεργατικές ασκήσεις ενεργοποίησης**

### **Άσκηση 1.**

Σε ομάδες των 4 ατόμων να συζητήσετε και να εξηγήσετε αν θα εφαρμόζατε μάλαξη προσώπου σε πελάτες με τα παρακάτω κλινικά χαρακτηριστικά:

- *Αφυδατωμένο δέρμα*
- *Ακνειακό δέρμα*
- *Αιμορροφιλία*
- *Ευρυαγγείες στην περιοχή της μύτης*

### **Άσκηση 2.**

Προβολή βίντεο και εικόνων με την ανατομία προσώπου. Οι μαθητές σημειώνουν σε σκίτσα τους βασικούς μύες. Χωρίζονται σε ομάδες και ψηλαφίζουν πάνω στο πρόσωπο και στο λαιμό τους μύς που αναγνωρίζουν και απαντάνε στις παρακάτω ερωτήσεις

- *Ποιος μύς καλύπτει τον θυρεοειδή.*
- *Που είναι το μυώδες πλάτυσμα; Τι παθαίνει με το πέρασμα των ετών.*
- *Που είναι οι μετωπιαίοι μύες;*
- *Σε ποια σημεία του προσώπου εμφανίζονται ρυτίδες από τη συνεχή σύσπαση των μυών;*

## **Εργαστηριακές Ασκήσεις**

**Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να:**

- *Πραγματοποιούν τις ασκήσεις προετοιμασίας των χεριών πριν από τη μάλαξη προσώπου.*
- *Εφαρμόζουν την κλασική ηρεμιστική μάλαξη προσώπου με ασφάλεια.*

### **Άσκηση 1 “Ασκήσεις προετοιμασίας για τα χέρια”**

Τα χέρια των αισθητικών είναι το βασικό εργαλείο δουλειά τους γι αυτό καταπονούνται και τραυματίζονται πολύ εύκολα. Αρκετοί αισθητικοί αναγκάζονται να αλλάξουν καριέρα μετά από χρόνιες τενοντίτιδες ή προβλήματα στον καρπιαίο σωλήνα. Οι περισσότεροι από αυτούς δεν έκαναν κάτι πολύ απλό. Δεν προθέρμαναν σωστά τα χέρια τους πριν από την έναρξη της θεραπείας.

### ***Διαδικασία***

Σε όρθια θέση ο εκπαιδευτικός πραγματοποιεί επίδειξη των ασκήσεων προετοιμασίας για τα χέρια του Αισθητικού όπως εμφανίζονται στο κεφ 3.2. Στη συνέχεια, οι μαθητές ατομικά, επαναλαμβάνουν τις ασκήσεις υπό την επίβλεψη του διδάσκοντα.

### **Άσκηση 2 “ Κλασσική ηρεμιστική μάλαξη προσώπου”**

Η κλασσική μάλαξη είναι ο βασικός κορμός τεχνικής και αγγίγματος που ο αισθητικός οφείλει να κατέχει. Τον βοηθάει να χειρίζεται σωστά όλα τα καλλυντικά προϊόντα που εφαρμόζει στο πρόσωπο αλλά και να ηρεμεί τον πελάτη κατά τη διάρκεια της θεραπείας

**Υλικά:** Λιπαρή κρέμα μάλαξης προσώπου ή Λάδι μάλαξης με το ανάλογο αιθέριο έλαιο.

### ***Διαδικασία:***

- Ο εκπαιδευτικός πραγματοποιεί επίδειξη της κλασσικής ηρεμιστικής σύμφωνα με τις κινήσεις μάλαξης στο κεφάλαιο 3.3.3 και τα βίντεο που αναφέρονται στη δικτυογραφία.
- Επιδεικνύουν τα σημεία του προσώπου στα οποία δεν εφαρμόζεται μάλαξη.
- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 2 ατόμων και κάνουν πρακτική εξάσκηση ο ένας στον άλλο, υπό την επίβλεψη του διδάσκοντα.
- Αφού ολοκληρώσουν την εργαστηριακή άσκηση και οι 2 μαθητές της κάθε ομάδας καλούνται να απαντήσουν στο παρακάτω ερώτημα:

***Συναντήσατε κάποιες δυσκολίες κατά την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης προσώπου; Αν ναι, ποιες είναι αυτές και που πιστεύετε ότι οφείλονται;***

## 4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Απολέπιση Προσώπου – Σώματος

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του κεφαλαίου οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:*

- Κατανοήσουν τι σημαίνει απολέπιση προσώπου και με ποιά προϊόντα αυτή επιτυγχάνεται
- Περιγράψουν τον τρόπο δράσης, τον τρόπο εφαρμογής, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις των απολεπιστικών προϊόντων
- Επιλέγουν το κατάλληλο για κάθε περίπτωση απολεπιστικό προϊόν.

### 4.1 Είδη - Τρόπος δράσης απολεπιστικών προϊόντων

Απολέπιση ή πήλινγκ, είναι η τεχνική, με την οποία απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα, με αποτέλεσμα το δέρμα να είναι πιο λείο, καθαρό και λαμπερό. Επιπλέον, δραστηριοποιεί τη διαδικασία της φυσικής ανανέωσης του δέρματος. Με την απολέπιση απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα που φράζουν τους πόρους με αποτέλεσμα τα προϊόντα περιποίησης να εισχωρούν καλύτερα στο δέρμα.

**Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων έχει τα εξής ευεργετικά αποτελέσματα για το δέρμα:**

- Η διαδικασία της ανανέωσης των κερατινοκυττάρων επιταχύνεται.
- Τα νέα κύτταρα έχουν αυξημένη υγρασία και βελτιωμένες τις φυσικές τους ιδιότητες (ελαστικότητα, αντοχή).
- Η ανανέωση των νεκρών κυττάρων δίνει μια πιο λεία και όμορφη εμφάνιση.
- Με την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων μειώνεται ο κίνδυνος απόφραξης των πόρων.
- Το βάθος των ρυτίδων μειώνεται.

Όσο πιο δραστικό είναι το απολεπιστικό προϊόν τόσο πιο έντονο είναι το αποτέλεσμα. Η απομάκρυνση με χημικά απολεπιστικά, αλλά και οι άλλες μορφές πήλινγκ δημιουργούν έναν ήπιο ερεθισμό, αυξάνοντας την αιματική κυκλοφορία και τον μεταβολισμό στο σημείο που εφαρμόζονται.

**Τα απολεπιστικά επιτυγχάνουν το σκοπό τους με δύο τρόπους:**

- Μηχανική απομάκρυνση των κερατινοκυττάρων (με τριβή ή με εγκλωβισμό)
- Αποδιοργάνωση της κεράτινης στιβάδας (με χημικά ή βιολογικά μέσα)

**Τα κυριότερα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην αισθητική για τον σκοπό αυτό είναι τα εξής:**

- Απολεπιστικά προϊόντα τριβής
- Γομώδη απολεπιστικά προϊόντα
- Απολεπιστικά προϊόντα με οξέα φρούτων.
- Ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα
- Φυτικό πήλινγκ

Εκτός από τα προϊόντα αυτά, στην αισθητική χρησιμοποιούνται και διάφορες άλλες συσκευές, όπως είναι οι υπέρηχοι, οι συσκευές εκτόξευσης κρυστάλλων κ.ά. οι οποίες επιτυγχάνουν την απολέπιση αλλά απαιτούν εξειδικευμένη γνώση. Τέλος, υπάρχουν και οι ιατρικές μέθοδοι απολέπισης που επιτυγχάνουν αφαίρεση βαθύτερων στιβάδων της επιδερμίδας φθάνοντας μέχρι και το χόριο, όπως χημικά peeling, laser, δερματοαπόξεση.

## 4.2 Κατηγορίες - Τρόπος εφαρμογής- Αντενδείξεις απολεπιστικών προϊόντων

### • Απολεπιστικά προϊόντα τριβής

Βρίσκονται, συνήθως, σε μορφή κρέμας και περιέχουν ανενεργούς προς το δέρμα κόκκους. Το μέγεθος των κόκκων είναι συνήθως πολύ μικρό με διάμετρο 500-1000μm. Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων γίνεται με μηχανική απόξεση· οι κόκκοι αυτοί δεν αντιδρούν με τα στοιχεία της επιδερμίδας ενώ τα υπόλοιπα συστατικά της κρέμας έχουν σκοπό να μαλακώσουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα ώστε η απομάκρυνσή τους να γίνει πιο εύκολη και να διατηρήσουν μια υγρή μορφή για να διευκολυνθούν οι κινήσεις του/της αισθητικού.



141

*Πήλινγκ Τριβής*

### Τρόπος εφαρμογής

- Τοποθέτηση ικανοποιητικής ποσότητας από το προϊόν πάνω σε καθαρό δέρμα.
- Ανατρίψεις σε όλο το πρόσωπο με τη φορά και την κατεύθυνση των μυών
- Απομάκρυνση του προϊόντος με νερό και σφουγγαράκια.

Η εφαρμογή διαρκεί 3-5 λεπτά ή και παραπάνω ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Επίσης, η ανάτριψη γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μετακινούνται τα ακροδάκτυλα επάνω στο δέρμα και όχι το δέρμα πάνω στα οστά. Τέλος, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην πλήρη αφαίρεση του προϊόντος γιατί οι κόκκοι που ίσως παραμείνουν πάνω στην επιφάνεια του δέρματος μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό στη συνέχεια της περιποίησης.

<sup>141</sup> <https://yourcaregr.wordpress.com/tag/body-scrub/> Ανακτήθηκε την 01/12/2015



### Ενδείξεις

Τα πήλινγκ τριβής ενδείκνυνται για όλους τους τύπους δέρματος, όμως, είναι πιο αποτελεσματικά στα λιπαρά δέρματα, που το πάχος της επιδερμίδας δεν επιτρέπει τραυματισμούς.

### Αντενδείξεις

- Ανοικτές πληγές
  - Τραύματα και εγκαύματα
  - Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
  - Ευαίσθητα δέρματα
  - Ευρυαγγείες
  - Δερματοπάθειες
  - Αλλεργίες
- **Γομώδη απολεπιστικά προϊόντα**

Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα είναι σε μορφή κρέμας ή σκόνης και για να χρησιμοποιηθούν τα αραιώνουμε με νερό ή λοσιόν, σπάνια περιέχουν κόκκους ή άλλα λειαντικά σωματίδια. Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων επιτυγχάνεται με το ότι τα ενεργά συστατικά του (π.χ. άργιλος, αλλαντοΐνη) με παθητικό τρόπο εγκλωβίζουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα του δέρματος και στη συνέχεια αφαιρούνται μαζί με το προϊόν με τρίψιμο.



142

*Γομώδες Πήλινγκ*

### Τρόπος εφαρμογής

Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα αν δε βρίσκονται σε μορφή κρέμας πρέπει να προετοιμαστούν. Σε μορφή σκόνης προσθέτουμε την κατάλληλη ποσότητα νερού ή λοσιόν μέχρι να σχηματιστεί ομογενές μείγμα σε μορφή κρέμας. Στη συνέχεια, απλώνουμε το προϊόν σε λεπτό στρώμα και αφήνουμε να στεγνώσει. Πριν από την πλήρη ξήρανσή του αρχίζουμε να το τρίβουμε με ειδικές

142 <http://www.life2day.gr/2012/05/peeling-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%8E%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CF%8D%CF%81%CE%B9-%CE%B1%CE%BC%CF%85%CE%B3%CE%B4%CE%AC%CE%BB%CE%BF%CF%85/> Ανακτήθηκε την 01/12/2015

κινήσεις τοπικής ακινητοποίησης του δέρματος με τον μέσο και τον δείκτη έτσι ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα χαλάρωσης κατά τη μετακίνησή του. Τα υπολλείματα αφαιρούνται με νερό ή λοσιόν.

### **Ενδείξεις**

Ενδείκνυνται σε ξηρά δέρματα χωρίς να αποκλείεται η χρήση τους και σε άλλους τύπους δέρματος.

### **Αντενδείξεις**

- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
- Ευρυαγγείες
- **Ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα**

Τα ενζυμικά ή βιολογικά πήλινγκ περιέχουν ένζυμα που προκαλούν τη λύση της συνέχειας της κυτταρικής μεμβράνης των κερατινοκυττάρων. Τα ένζυμα δρουν επιλεκτικά απέναντι στα νεκρά κερατινοκύτταρα με αποτέλεσμα να αποκλείεται η ερεθιστική τους δράση στους ιστούς. Η δράση φτάνει μέχρι ακριβώς στο σημείο που επιθυμείται και γι' αυτό χρησιμοποιείται σε όλους τους τύπους του δέρματος. Συνήθως, χρησιμοποιούνται οροί ή κρέμες που περιέχουν ως δραστικό συστατικό τα πρωτεολυτικά αυτά ένζυμα.



143

***Ενζυμικό Πήλινγκ***

### **Τρόπος εφαρμογής**

Τα ενζυμικά πήλινγκ όπως και τα χημικά τοποθετούνται σε πολύ λεπτό στρώμα με σπάτουλα ή με τα ακροδάχτυλα. Αν το στρώμα της κερατίνης είναι ιδιαίτερα παχύ, τότε εφαρμόζεται μάλαξη ώστε να διεισδύσουν βαθύτερα. Φροντίζουμε να παραμείνει υγρό γιατί τα ένζυμα σταματούν τη λειτουργία τους αν δεν βρίσκονται σε συνθήκες υψηλής υγρασίας. Αφήνονται στο δέρμα για 15-20 λεπτά και αφαιρούνται με νερό και σφουγγάρι.

<sup>143</sup> <http://www.medicalesthetics.gr/services/beauty-face/deep-enzymatic-phytopeeling/>  
Ανακτήθηκε την 01/12/2015

### Ενδείξεις

Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος, αφαιρούν το παχύ κερατινοποιημένο στρώμα των λιπαρών δερμάτων, χωρίς ταυτόχρονα να ερεθίζουν το ευαίσθητο ξηρό, ακνεϊκό ή ώριμο δέρμα

### Αντενδείξεις

- Ανοικτές - πληγές
  - Τραύματα και εγκαύματα
  - Δερματοπάθειες
  - Αλλεργίες
- **Απολεπιστικά προϊόντα με οξέα φρούτων**

Τα απολεπιστικά προϊόντα με οξέα φρούτων είναι τα πλέον δραστικά πηλινγκ που χρησιμοποιούνται από τους αισθητικούς για την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων. Στην πραγματικότητα, δεν γίνεται μηχανική απομάκρυνση αλλά οι μεμβράνες καίγονται από κάποιο οξύ. Τα αρχικά της χημικής τους ονοματολογίας (Α.Η.Α.) προέρχονται από την αγγλική διατύπωση του όρου Alpha-Hydroxy-Acids.

Τα άλφα υδροξυοξέα αποτελούν μια ομάδα οργανικών οξέων που βρίσκονται σε φυσικές τροφές. Περιλαμβάνουν το γαλακτικό οξύ που βρίσκεται στο ξινόγαλο, το γλυκολικό οξύ που βρίσκεται στο ζαχαροκάλαμο, το μηλεϊκό οξύ στα μήλα, το ταρταρικό οξύ από τα σταφύλια. Τα ΑΗΑ διαθέτουν κερατολυτικές ουσίες οι οποίες δρουν στο επίπεδο της κερατίνης στιβάδας μειώνοντας τη συνοχή των κερατινοκυττάρων, προκαλώντας απολέπιση.

Το γλυκολικό οξύ είναι ίσως το σημαντικότερο γιατί έχει τη μικρότερη μοριακή δομή και γι' αυτόν τον λόγο μπορεί να διεισδύσει βαθύτερα στο δέρμα, φτάνει δηλαδή ως τη βασική στιβάδα και όλες οι εργαστηριακές έρευνες έχουν δώσει αποτελέσματα αύξησης της κυτταρικής αναγέννησης. Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν περιορισμοί στο ποσοστό γλυκολικού οξέως που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα καλλυντικά απολέπισης, ωστόσο σπάνια ξεπερνάει το 10%. Συνήθως βρίσκεται μερικώς εξουδετερωποιημένο σε περιεκτικότητα 4-12%.



144

*Πήλινγκ οξέων*

### **Μηχανισμοί δράσης**

- Ως οξέα σπάνε τους δεσμούς στις πρωτεΐνες της κυτταρικής μεμβράνης αποσυνθέτοντας έτσι τα κερατινοκύτταρα.
- Προκαλούν ερεθιστική δράση στο δέρμα διεγείροντας το μηχανισμό κερατινοποίησης και προωθώντας την αναγέννηση της κεράτινης στιβάδας.
- Ελέγχουν το σχηματισμό της κεράτινης στιβάδας.
- Η δράση τους δεν επεκτείνεται στην αποσύνθεση των βαθύτερων στρωμάτων της επιδερμίδας, κυρίως λόγω της χαμηλής συγκέντρωσής τους.

### **Τρόπος εφαρμογής**

Πριν από την εφαρμογή των Α.Η.Α. πρέπει να γίνει τεστ αλλεργίας και να ληφθεί ιστορικό για να αποκλεισθεί η περίπτωση ερεθιστικής ή αλλεργικής αντίδρασης. Συνήθως, τα Α.Η.Α. βρίσκονται σε μορφή ορού και απλώνονται στο πρόσωπο με ένα στειλεό (μπατονέτα) σε πολύ λεπτό στρώμα. Αφήνονται περίπου 10 λεπτά και μετά εξουδετερώνονται με κατάλληλη λοσιόν ή αφαιρούνται με νερό. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή στο χρόνο παραμονής του προϊόντος στο δέρμα για την αποφυγή εγκαυμάτων.

Καλό είναι να γίνεται σταδιακή χρήση υψηλών συγκεντρώσεων, αφού έχουν χρησιμοποιηθεί οι μικρότερες συγκεντρώσεις ώστε να αποφευχθεί η έντονα ερεθιστική δράση. Μετά το πήλινγκ στον ασθενή μπορεί να εκδηλωθεί αίσθημα κνησμού ή ήπιου πόνου. Πρέπει κάθε φορά να εκτιμάται η κλινική κατάσταση του ασθενή και η αντίδραση του δέρματος που θα έχει παρουσιαστεί. Η τοποθέτηση αντιηλιακής κρέμας κρίνεται μετά το τέλος της θεραπείας.

### **Ενδείξεις**

- Τα οξέα φρούτων αποτελούν την κατάλληλη επιλογή για ώριμα, λιπαρά και ακνειακά δέρματα. Το όξινο περιβάλλον δημιουργεί συνθήκες αντισηψίας και γι' αυτό έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην ακμή.
- Για τη μείωση ή εξαφάνιση των λεπτών γραμμών και ρυτίδων, που προκαλούνται λόγω της φθοράς του χρόνου ή της αρνητικής επίδρασης του ήλιου ή κληρονομικών παραγόντων.
- Για την τόνωση του δέρματος και τη βελτίωση της υφής του. Το δέρμα γίνεται πιο λαμπερό και νέο.
- Για την καταπολέμηση δυσχρωμιών.
- Για τη μείωση ή εξαφάνιση των επιφανειακών ουλών.
- Για τον περιορισμό της έντονης σμηγματόρροιας των λιπαρών δερμάτων.
- Τέλος, η αφυδάτωση που φαίνεται να προκαλούν είναι προσωρινή και στο πέραςμα του χρόνου έχουν τελικά ενυδατικές ιδιότητες.

### **Αντενδείξεις**

- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Ευρυαγγείες
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες
- Ευαίσθητα δέρματα

### ● *Φυτικά πήλινγκ*

Υπάρχουν σε μορφή παχύρρευστου πολτού ή σε μορφή σκόνης που πρέπει πρώτα να αναμειχθούν με ειδικό διαλύτη. Είναι ένα μίγμα που περιλαμβάνει διάφορες ενεργές ουσίες φυτικής προέλευσης όπως ειδικά βότανα, θαλάσσια φυτά, φύκια, φυτικά εκχυλίσματα και σπόγγους. Σχηματίζεται έτσι μια λεπτόρρευστη μάζα, η οποία απλώνεται συμμετρικά στο πρόσωπο. Αφού απορροφήσει το δέρμα τα υδατικά συστατικά της μάζας, το στερεό, ξηρό υπόλειμμα τρίβεται στο δέρμα αρκετά έντονα μέχρι να είναι ανεκτό από το άτομο που υποβάλλεται σε αυτό. Σε όλη τη διαδικασία ο/η αισθητικός φοράει γάντια.. Όταν σταματήσουν οι κινήσεις τριβής, το προϊόν αφαιρείται με κρύο νερό. Ακολούθως, εφαρμόζεται καταπραϋντική μάσκα για την απορρόφηση του πόνου, του κνησμού ή του καύσου που δημιουργείται.

Η απολέπιση επέρχεται από την επομένη ή μετά από δύο ,τρεις ημέρες. Απαγορεύεται η τοποθέτηση ενυδατικής, μαλακτικής κρέμας. Πρέπει να χρησιμοποιείται αντιηλιακή κρέμα κατά τη διάρκεια της μέρας για να αποφευχθούν οι δυσάρεστες συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας.

Δρα μέχρι την κοκκώδη στιβάδα της επιδερμίδας. Η συχνότητα εφαρμογής του κυμαίνεται από 2 έως 6 μήνες. Εάν γίνεται τακτικά, με τη πάροδο του χρόνου μπορεί να βελτιώσει σημαντικά μερικές ατέλειες του δέρματος όπως λεπτές, επιφανειακές ρυτίδες και λεκέδες, μικρές προεξέχουσες ουλές.



*Φυτικό Πήλινγκ*

### *Συχνότητα εφαρμογής απολεπιστικών προϊόντων*

Η εφαρμογή ενός απλού peeling μπορεί να γίνεται με συχνότητα 1 φορά την εβδομάδα ή και 1 φορά ανά 2 εβδομάδες. Αυτό βέβαια εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος π.χ. ένα δέρμα λιπαρό και ταυτόχρονα ασφυξιακό έχει ανάγκη πιο συχνά peeling από ένα κανονικό ή ξηρό δέρμα. Αντίθετα, η συχνότητα των βαθύτερων πήλινγκ μειώνεται διότι δρουν αρκετά βαθύτερα ως την κοκκώδη στιβάδα.

<sup>145</sup> <http://www.iator.gr/2011/09/10/ygeia-kai-omorfia-peripoiisi-tou-prosopou-mas-meta-tis-diakopesapolepisi-pelling-papasavva/> Ανακτήθηκε την 01/12/2015



Επιπλέον, σε μεγάλο βαθμό, η συχνότητα του πήλινγκ εξαρτάται από το ρυθμό ανανέωσης των κυττάρων. Τα κύτταρα από τη στιγμή που ξεκινούν τη ζωή τους στη βασική στιβάδα μέχρι να φτάσουν στη κεράτινη στιβάδα και να πέσουν από το δέρμα χρειάζονται περίπου 28-30 ημέρες. Σε ένα φυσιολογικό δέρμα η κεράτινη στιβάδα ανανεώνεται με την απόπτωση μιας στιβάδας κυττάρων την ημέρα. Γι' αυτό, δεν θα πρέπει να γίνεται υπερβολική χρήση πήλινγκ επειδή τα κερατινοκύτταρα δεν προλαβαίνουν να ολοκληρώσουν τον κύκλο της ζωής τους. Αν γίνει μια μικρή αύξηση της συχνότητας του πήλινγκ, γίνεται για να επιταχύνουμε τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος.

### 4.3 Απολέπιση Σώματος

Πολλές φορές πριν ξεκινήσουμε την εφαρμογή κάποιου είδους μάλαξης στο σώμα είναι χρήσιμο να εφαρμόσουμε απολέπιση σώματος. Όπως αναφέραμε και σε προηγούμενο κεφάλαιο με τον όρο «απολέπιση», ορίζουμε την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων της εξωτερικής στιβάδας του δέρματος.

***Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων έχει πολλά ευεργετικά αποτελέσματα για το δέρμα. Αυτά είναι τα εξής:***

- *Η διαδικασία της ανανέωσης των κερατινοκυττάρων επιταχύνεται.*
- *Τα νέα κύτταρα έχουν αυξημένη υγρασία και βελτιωμένες τις φυσικές τους ιδιότητες (ελαστικότητα, αντοχή).*
- *Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων μειώνει τον κίνδυνο απόφραξης των πόρων.*
- *Η απομάκρυνση με χημικά απολεπιστικά, αλλά και οι άλλες μορφές, δημιουργούν έναν ήπιο ερεθισμό, αυξάνοντας την αιματική κυκλοφορία και τον μεταβολισμό στο σημείο που εφαρμόζονται.*
- *Όσο δραστικότερο είναι το απολεπιστικό προϊόν τόσο εντονότερο είναι το αποτέλεσμα.*

Οι τύποι των απολεπιστικών που χρησιμοποιούνται είναι οι ίδιοι με αυτούς που χρησιμοποιούμε στο πρόσωπο.

Τα τελευταία χρόνια είναι διαδεδομένο ένα διαφορετικό είδος απολέπισης σώματος. Αυτό είναι το στεγνό βούρτσισμα. Το στεγνό βούρτσισμα είναι ένα είδος μηχανικής απολέπισης που χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια. Συγκεκριμένα, οι αρχαίοι Έλληνες τα είχαν εντάξει στη διαδικασία των λουτρών τους αλλά και οι Ιάπωνες τα χρησιμοποιούσαν κατά τη διαδικασία του καθαρισμού του σώματος.

*Τα οφέλη του στεγνού βουρτσίσματος στο σώμα είναι πολλά<sup>146</sup>:*

- *Τονώνει το λεμφικό σύστημα απομακρύνοντας τα νεκρά κύτταρα.*
- *Απολεπίζει σε βάθος καθαρίζοντας τους πόρους του δέρματος.*
- *Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.*
- *Μειώνει την κυτταρίτιδα.*

<sup>146</sup> <http://erroso.gr/%CF%80%CF%8C%CF%83%CE%BF-%CF%89%CF%86%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CE%AF-%CF%84%CE%BF-%CE%B2%CE%BF%CF%8D%CF%81%CF%84%CF%83%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1-%CF%83%CE%B5-%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%B3%CE%BD%CF%8C-%CE%B4%CE%AD/> Ανακτήθηκε στις 26/06/2015

- Αναζωογονεί το νευρικό σύστημα διεγείροντας τις δερματικές νευρικές απολήξεις
- Για την εφαρμογή θα χρειαστείτε μία μαλακή βούρτσα υψηλής ποιότητας με φυσική τρίχα η οποία να έχει και μακριά λαβή ώστε να μπορείτε να φτάσετε ολόκληρη την πλάτη σας.

Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση για καλύτερα αποτελέσματα ή ακόμη και δύο φορές την ημέρα. Δοκιμάστε πριν από το πρωινό σας ντους και στη συνέχεια μετά τη δουλειά.

Πάντα βουρτσίζουμε με κατεύθυνση προς την καρδιά. Μπορούμε να βουρτσίσουμε ολόκληρο το σώμα μας (συμπεριλαμβανομένων των πελμάτων των ποδιών). Ξεκινάμε από τα πέλματα των ποδιών και προχωράμε προς τον αστράγαλο και το γόνατο με μεγάλες κινήσεις. Συνεχίζουμε στον μηρό. Στους γλουτούς κάνουμε σταθερές κυκλικές κινήσεις προς τα έξω. Συνεχίζουμε με κινήσεις από το κάτω μέρος προς τη μέση της πλάτης. Βουρτσίζουμε στη συνέχεια από τα ακροδάχτυλα, προς τα χέρια και το στήθος. Βουρτσίζουμε και το πάνω μέρος του χεριού από τα δάχτυλα μέχρι τον ώμο, και από το κάτω μέρος μέχρι τις μασχάλες. Στις γυναίκες αποφεύγουμε τις έντονες κινήσεις στην περιοχή του στήθους. Τελειώνουμε με κυκλικές κινήσεις στην κοιλιά.

Η πίεση που εφαρμόζεται θα πρέπει να είναι σταθερή, αλλά όχι επίπονη. Το δέρμα θα πρέπει να είναι ροζ μετά από μία συνεδρία (όχι κόκκινο ή ερεθισμένο) και μπορούμε να βουρτσίζουμε για όσο χρονικό διάστημα επιθυμούμε. Ένα μέσο βούρτσισμα μπορεί να διαρκέσει από 2 έως 20 λεπτά.

***Δεν πρέπει να εφαρμόζεται το στεγνό βούρτσισμά στις εξής περιοχές<sup>147</sup>:***

- Στο στήθος και στα γεννητικά όργανα.
- Σε ευαίσθητες επιδερμίδες, σε ανοιχτές πληγές και στα σημεία όπου έχουν παρουσιαστεί ευρυαγγείες.
- Σε σημεία με ηλιακό έγκαυμα.
- Στην περίοδο της εγκυμοσύνης απαιτείται η συμβουλή του γιατρού.
- Σε περίπτωση αλλεργίας διακόπτετε άμεσα το βούρτσισμα.

<sup>147</sup> <http://www.skingurus.gr/show/?id=406> Ανακτήθηκε στις 26/06/2015

### Ανακεφαλαίωση

Απολέπιση ή πήλινγκ είναι η τεχνική που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα με αποτέλεσμα το δέρμα να είναι πιο λείο, λεπτό, καθαρό και στιλπνό. Τα κυριότερα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην αισθητική για τον σκοπό αυτό είναι τα εξής:

**Απολεπιστικά προϊόντα τριβής**, που απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με μηχανική απόσπαση μέσω τριβής και χρησιμοποιούνται κυρίως σε λιπαρά και ώριμα δέρματα.

**Γομώδη απολεπιστικά προϊόντα**, που απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με μηχανική απόσπαση μέσω εγκλωβισμού και ενδείκνυνται κυρίως για ξηρά και κανονικά δέρματα.

**Ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα** που απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με βιολογική αποδιοργάνωση της κερατίνης και χρησιμοποιούνται σε όλα τα δέρματα.

**Απολεπιστικά προϊόντα με οξέα φρούτων**, που απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με χημική αντίδραση που προκαλεί κάψιμο των μεμβρανών τους και ενδείκνυνται για ώριμα, λιπαρά και ακνειακά δέρματα.

**Φυτικά πήλινγκ** που δρουν μέχρι την κοκκώδη στιβάδα της επιδερμίδας και, εάν γίνεται τακτικά, με τη πάροδο του χρόνου μπορεί να βελτιώσει σημαντικά μερικές ατέλειες του δέρματος όπως λεπτές επιφανειακές ρυτίδες και λεκέδες και μικρές προεξέχουσες ουλές.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις ανάπτυξης**

1. Αναφέρετε τα είδη των απολεπιστικών προϊόντων που γνωρίζετε.
2. Αναφέρετε τα αποτελέσματα της απολέπισης στο δέρμα.
3. Περιγράψτε τον τρόπο εφαρμογής των απολεπιστικών προϊόντων τριβής
4. Ποιές είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις των απολεπιστικών προϊόντων τριβής;
5. Ποιά μέθοδος απομάκρυνσης νεκρών κερατινοκυττάρων νομίζετε ότι πραγματοποιείται με το πήλινγκ τριβής;
6. Περιγράψτε τον τρόπο εφαρμογής για το γομώδες απολεπιστικό προϊόν
7. Ποιές είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις για το γομώδες πήλινγκ;
8. Ποιά μέθοδος απομάκρυνσης νεκρών κερατινοκυττάρων νομίζετε ότι πραγματοποιείται με το ενζυμικό πήλινγκ;
9. Αναφέρετε τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις για το ενζυμικό πήλινγκ.
10. Αναφέρετε τον τρόπο εφαρμογής του ενζυμικού απολεπιστικού προϊόντος
11. Τι είναι τα Α.Η.Α. και ποιος ο τρόπος εφαρμογής τους;
12. Ποιά μέθοδος απομάκρυνσης νεκρών κερατινοκυττάρων νομίζετε ότι πραγματοποιείται με τα οξέα φρούτων;
13. Ποιός είναι ο μηχανισμός δράσης των οξέων φρούτων;
14. Τι γνωρίζετε για τη συχνότητα εφαρμογής των απολεπιστικών προϊόντων;

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού Τύπου**

**Να απαντήσετε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:**

- Τα απολεπιστικά προϊόντα τριβής αντενδείκνυνται για τα λιπαρά δέρματα.
- Οι κινήσεις εφαρμογής για τα απολεπιστικά προϊόντα τριβής είναι οι κυκλικές ανατρίψεις.
- Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται κυρίως στα ξηρά δέρματα.
- Τα ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε ευαίσθητο δέρμα.
- Στο ενζυμικό πήλινγκ περιέχονται ένζυμα πρωτεολυτικά με σκοπό την αποδιοργάνωση της κερατίνης
- Με τα οξέα φρούτων γίνεται μηχανική απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων
- Τα οξέα φρούτων αποτελούν την κατάλληλη επιλογή για ώριμα, λιπαρά και ακνειακά δέρματα.
- Τα φυτικά πήλινγκ δρουν μέχρι τη βασική στιβάδα της επιδερμίδας.
- Το ξηρό δέρμα χρειάζεται πιο συχνά απολέπιση από το λιπαρό.
- Αντένδειξη για τα οξέα φρούτων αποτελεί η αλλεργία.

## Εργαστηριακές Ασκήσεις

### **Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Εφαρμογή απολεπιστικού προϊόντος τριβής στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τον τρόπο εφαρμογής του απολεπιστικού προϊόντος τριβής.

#### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Πήλινγκ τριβής
- Ενυδατική και αντιηλιακή κρέμα

#### **Στάδια εργασίας**

*Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:*

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό
- Κάνει ανάλυση δέρματος
- Τοποθετεί το πήλινγκ με τα ακροδάκτυλα σε διάφορα σημεία πάνω στο πρόσωπο και προχωρά με κυκλικές ανατρίψεις .
- Αφαιρεί το πήλινγκ από το πρόσωπο
- Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή /και αντιηλιακή.
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Εφαρμογή γομώδους απολεπιστικού προϊόντος στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής του γομώδους απολεπιστικού προϊόντος.

#### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Πήλινγκ γομώδες
- Ενυδατική και αντιηλιακή κρέμα

#### **Στάδια εργασίας**

*Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:*

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό
- Κάνει ανάλυση δέρματος
- Τοποθετεί το πήλινγκ σε λεπτό στρώμα ώστε να καλύπτει όλο το πρόσωπο.
- Αφήνεται να στεγνώσει το προϊόν.
- Τρίβει το προϊόν με τον σωστό τρόπο και απομακρύνει τα υπολείμματα με λοσιόν ή νερό φροντίζοντας να είναι τελείως καθαρό.
- Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή/και αντιηλιακή.
- Απαντά σε απορίες
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.



### **Εργαστηριακή Άσκηση 3: «Εφαρμογή ενζυμικού απολεπιστικού προϊόντος στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τον τρόπο εφαρμογής του ενζυμικού πήλινγκ.

#### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Ενζυμικό πήλινγκ
- Ενυδατική και αντιηλιακή κρέμα

#### **Στάδια εργασίας**

**Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:**

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό
- Κάνει ανάλυση δέρματος
- Τοποθετεί το πήλινγκ σε λεπτό στρώμα ώστε να καλύπτει όλο το πρόσωπο φροντίζοντας ώστε να διατηρείται συνεχώς υγρό το προϊόν.
- Σε όλη τη διάρκεια της εφαρμογής ελέγχει μήπως εμφανιστεί αλλεργική αντίδραση
- Αφαιρεί το πήλινγκ με νερό ή λοσιόν αφήνοντας το πρόσωπο τελείως καθαρό
- Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή/και αντιηλιακή.
- Απαντά σε απορίες
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 4: « Εφαρμογή οξέων φρούτων στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής των οξέων φρούτων.

#### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Χημικό πήλινγκ γλυκολικού οξέως 10%
- Λοσιόν εξουδετέρωσης
- Ενυδατική και αντιηλιακή κρέμα

## Στάδια εργασίας

***Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:***

- Πραγματοποιεί τεστ αλλεργίας
- Εφαρμόζει απλό καθαρισμό και κάλυψη της περιοχής των ματιών.
- Κάνει ανάλυση δέρματος
- Εφόσον δεν υπάρχει ερεθισμός στο σημείο που έγινε το τεστ , συνεχίζει την περιποίηση.
- Με ένα στειλεό τοποθετείται το προϊόν σε πολύ λεπτό στρώμα και αφήνεται να δράσει για 5-10 λεπτά.
- Ελέγχει για τυχόν ερεθιστική αντίδραση καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής του προϊόντος στο πρόσωπο.
- Μετά το πέρασμα του χρόνου αφαιρείται το πήλινγκ με την ειδική λοσιόν εξουδετέρωσης ή με άφθονο νερό ώστε το πρόσωπο να παραμείνει τελείως καθαρό.
- Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή/και αντιηλιακή
- Συνιστά στο μοντέλο την αποφυγή έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες.
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 5: «Εφαρμογή φυτικού πήλινγκ στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής του φυτικού πήλινγκ.

#### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Φυτικό σκεύασμα
- Φυτική λοσιόν
- Ενυδατική και αντιηλιακή κρέμα

## Στάδια εργασίας

***Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:***

- Διαλύει το κυρίως φυτικό σκεύασμα που είναι σε μορφή σκόνης με τη φυτική λοσιόν ώστε να σχηματιστεί μια λεπτόρρευστη μάζα.
- Πραγματοποιεί τεστ αλλεργίας
- Εφαρμόζει απλό καθαρισμό και κάλυψη της περιοχής των ματιών
- Κάνει ανάλυση δέρματος
- Εφόσον δεν υπάρχει ερεθισμός στο σημείο που έγινε το τεστ, συνεχίζει την περιποίηση.
- Εφαρμόζει το προϊόν συμμετρικά στο πρόσωπο.
- Αφού απορροφήσει το δέρμα τα υδατικά συστατικά της μάζας, τρίβει το στερεό, ξηρό υπόλειμμα αρκετά έντονα μέχρι να είναι ανεκτό από το άτομο που υποβάλλεται σ' αυτό.
- Αφαιρεί το προϊόν με κρύο νερό , ώστε το πρόσωπο να παραμείνει τελείως καθαρό.
- Εφαρμόζει καταπραϋντική μάσκα

- Τοποθετεί αντιηλιακή κρέμα
- Δίνει συμβουλές στο άτομο για την περαιτέρω περιποίηση του δέρματός του στο σπίτι.
- Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 6: “Εφαρμογή στεγνού βουρτσίσματος”**

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές να γνωρίσουν την πιο απλή μορφή απολέπισης που γίνεται με το βούρτσισμα του δέρματος. Η έντονη τριβή του τριχωτού μέρους της βούρτσας στο δέρμα του σώματος βοηθά στην απομάκρυνση των κερατινοποιημένων κυττάρων.

#### **Υλικά**

Βούρτσα σώματος μέτριας σκληρότητας έως μεγάλης ανάλογα με τον τύπο δέρματος.

**Διαδικασία:** Ο καθηγητής ειδικότητας με μοντέλο ένα μαθητή κάνει επίδειξη Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τις περιποιήσεις σώματος” ο καθηγητής της ειδικότητας σε μαθητή/μοντέλο κάνει επίδειξη των σταδίων εφαρμογής του στεγνού τριψίσματος του δέρματος στο πάνω μέρος της παλάμης του.

Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργάζονται εναλλάξ.

#### **Στάδια εφαρμογής:**

- Διάγνωση δέρματος
- Έλεγχος φυσικής κατάστασης του δέρματος.
- Με την ειδική βούρτσα τρίβουμε με κυκλικές ανοδικές κινήσεις την επιδερμίδα του δέρματος.
- Χρόνος εφαρμογής περίπου 10 λεπτά
- Παρατήρηση και καταγραφή από τους μαθητές της αντίδρασης του δέρματος
- Τοποθέτηση ενυδατικής κρέμας, με απαλή μαλαξή.
- Σύγκριση αποτελεσμάτων από την εφαρμογή του στεγνού πήλινγκ με το θεωρητικό κομμάτι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το στεγνό βούρτσισμα μπορεί να εφαρμοστεί σε όλη την έκταση του σώματος, με τα ίδια ευεργετικά αποτελέσματα.



## 5<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κρέμες Προσώπου – Σώματος

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:*

- Γνωρίζουν τα είδη των κρεμών προσώπου και τη σύνθεσή τους.
- Εφαρμόζουν με τους σωστούς χειρισμούς τις κρέμες στο πρόσωπο και το λαιμό

### 5.1 Είδη Κρεμών

Στην τεχνολογία των καλλυντικών ο όρος «κρέμες», αναφέρεται στα καλλυντικά προϊόντα που έχουν ιξώδες τέτοιο ώστε να μην μπορούν να ρέουν στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Είναι παρασκευάσματα που προορίζονται να έρθουν σε επαφή με το δέρμα του προσώπου με σκοπό τον καθαρισμό ή την προστασία του για να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση και να μεταβάλλουν την εμφάνισή του.



148

**Οι δραστικές ουσίες που περιέχονται στις κρέμες επιτελούν τρεις σκοπούς:**

- Σχηματίζουν στην επιφάνεια του δέρματος ένα στρώμα που δεν επιτρέπει στο νερό να εξατμίζεται από την κεράτινη στιβάδα. Οι ουσίες αυτές λέγονται μαλακτικές. Τέτοιες ουσίες είναι συνήθως λάδια, κεριά ή άλλες λιπαρές ουσίες και το προστατευτικό στρώμα που σχηματίζουν στην κεράτινη στιβάδα διατηρεί την επιδερμίδα λεία και απαλή ενώ ταυτόχρονα εμποδίζει το νερό να εξατμίζεται από αυτήν.
- Εισχωρούν στην επιδερμίδα και απορροφούν νερό από το περιβάλλον, αυξάνοντας την περιεκτικότητά της σε υγρασία. Οι ουσίες αυτές λέγονται υγραντικές. Οι υγραντικές ουσίες μπορεί να είναι ενώσεις που περιέχονται στο φυσικό παράγοντα ενυδάτωσης (N.M.F.) όπως γλυκερίνη ή ουρία και οι γαλακτικές ενώσεις. Μπορεί, όμως, να είναι και άλλες υγροσκοπικές ουσίες, όπως το υαλουρονικό οξύ.
- Δίνουν στα κύτταρα πρωτεΐνες, βιταμίνες και άλλα στοιχεία απαραίτητα για τις λειτουργίες τους και τη διατήρηση της δομής τους.

<sup>148</sup> [https://www.google.gr/search?q=κρέμες+προσώπου+κατηγορίες&espv=2&biw=1600&bih=799&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKewiojLtr7DJAhVMfRoKHSSZALwQ\\_AUIBigB#tbn=isch&q=%CE%BA%CF](https://www.google.gr/search?q=κρέμες+προσώπου+κατηγορίες&espv=2&biw=1600&bih=799&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKewiojLtr7DJAhVMfRoKHSSZALwQ_AUIBigB#tbn=isch&q=%CE%BA%CF) Ανακτήθηκε στις 20/11/2015



Ανάλογα με τα δραστικά συστατικά και την επίδρασή τους στο δέρμα οι κρέμες προσώπου διακρίνονται σε:

1. **Καθαριστικές**: είναι τα καλλυντικά προϊόντα που έχουν ως κύριο σκοπό τους την απομάκρυνση του ρύπου από το πρόσωπο. Ο ρύπος αυτός μπορεί να προέρχεται είτε από την ατμοσφαιρική ρύπανση είτε από τις εκκρίσεις του ίδιου του δέρματος είτε από το μακιγιάζ. Οι κρέμες καθαρισμού για να είναι δραστικές θα πρέπει να περιέχουν μεγάλη ποσότητα γαλακτωματοποιητών και λαδιού που θα διαλύσει τη λιπαρή σύσταση του ρύπου. Έτσι, οι κρέμες, σε συνδυασμό με το νερό, και χάρη στη διαλυτική τους δράση και στις λιπαρές ουσίες, έχουν σαν αποτέλεσμα τον εύκολο και ευχάριστο καθαρισμό του προσώπου. Επί πλέον, όταν έχουν παρασκευαστεί σωστά, καθαρίζουν χωρίς να ξηραίνουν το δέρμα, αφήνοντας μία μικρή ποσότητα λίπους.

### Υπάρχουν οι εξής κρέμες καθαρισμού

- ***Ψυχρές κρέμες***: ονομάστηκαν έτσι, επειδή όταν απλώνονται στο δέρμα, αφήνουν μία αίσθηση ψύχους, λόγω της εξάτμισης του νερού που περιέχουν.
  - ***Όξινες κρέμες***: περιέχουν ήπιες όξινες ουσίες και ο κύριος ρόλος τους είναι να διατηρούν σταθερό το pH του δέρματος και να μη διαταράσσουν την ισορροπία του. Όπως είναι γνωστό, το pH της επιδερμίδας κυμαίνεται από 4,5 έως 6. Αυτό, όμως, μπορεί να μεταβληθεί από παθολογικές καταστάσεις ή από συνεχή χρήση σαπουνιού για τον καθαρισμό του δέρματος. Οι όξινες κρέμες έχουν την ικανότητα καθαρισμού του προσώπου χωρίς να μεταβάλλουν το Ph του δέρματος.
  - ***Απομακρυνόμενες με νερό κρέμες***: Οι κρέμες αυτές αφαιρούνται διαλυόμενες με νερό, μαζί με τον υδατοδιαλυτό και τον λιποδιαλυτό ρύπο, ενώ μένει στο πρόσωπο μια λεπτή μαλακτική μεμβράνη.
2. **Ενυδατικές**: Μπορεί να είναι γαλακτώματα του τύπου λάδι σε νερό(O/W) ή ζελέδες. Το νερό που υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα στα προϊόντα αυτά, καθώς εξατμίζεται, δίνει μια ευχάριστη αίσθηση δροσιάς. Οι κρέμες ημέρας περιέχουν ουσίες μαλακτικές και υγραντικές για να βελτιώνουν και να διατηρούν τα επίπεδα υγρασίας στο δέρμα. Σήμερα κυκλοφορούν στο εμπόριο κρέμες ημέρας ανάλογα με τον βασικό τύπο δέρματος (κρέμα ημέρας για ξηρό, για λιπαρό, για κανονικό δέρμα).

### Οι κρέμες ημέρας, κατατάσσονται σε 2 κατηγορίες

- ***Ταχέως απορροφούμενες κρέμες***: είναι συνήθως γαλακτώματα του τύπου (o/w), των οποίων τα σπουδαιότερα συστατικά της ελαιώδους φάσεως, είναι ελεύθερα λιπαρά οξέα και κυρίως το στεατικό οξύ. Το χαρακτηριστικό στις κρέμες αυτές είναι ότι, απλώνονται εύκολα, απορροφώνται γρήγορα και αφήνουν πάνω στο δέρμα ένα λεπτό και σχεδόν αόρατο στρώμα· για τον λόγο αυτό λέγονται και εξαφανιζόμενες κρέμες.
- ***Κρέμες βάσης για μακιγιάζ***: Ουσιαστικά είναι κρέμες ημέρας που αφήνουν ένα κολλώδες στρώμα για να συγκρατηθεί το make-up. Συστατικά των κρεμών αυτής της κατηγορίας είναι διάφορες μαλακτικές και ενυδατικές ουσίες οι οποίες εξασφαλίζουν το κολλώδες υπόστρωμα και συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος. Μπορεί, επίσης, να περιέχουν και αντιηλιακά συστατικά με σκοπό την προστασία του δέρματος από τις βλαβερές επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας. Οι κρέμες βάσης make-up, μπορεί να είναι και οι

ίδιες χρωματισμένες, για να καλύψουν μικρές ατέλειες, ειδικά όταν δεν επιθυμείται η χρήση make-up.

3. **Θρεπτικές κρέμες (ή νύχτας):** Οι κρέμες νύχτας σχηματίζουν ένα συνεχές στρώμα στην επιδερμίδα που δεν πρέπει να αφαιρείται εύκολα, έτσι ώστε να διατηρείται κατά τη διάρκεια της νύχτας. Περιέχουν μεγάλες ποσότητες σε μαλακτικές και υγραντικές ουσίες, καθώς και βιταμίνες που είναι ευαίσθητες στο φως. Επειδή οι κρέμες αυτές περιέχουν αρκετή ποσότητα ελαιώδους φάσεως (συνήθως είναι κρέμες w/o) χρησιμοποιούνται κυρίως σε ξηρά ή ώριμα δέρματα.
4. **Αντηλιακές κρέμες:** Περιέχουν μεγάλη ποσότητα αντιηλιακών φίλτρων σε σχέση με τις κρέμες ημέρας και συνήθως είναι αδιάβροχες για να μην απομακρύνονται εύκολα με το νερό. Τα αντιηλιακά φίλτρα έχουν σκοπό να εμποδίσουν την υπεριώδη και υπέρυθη ακτινοβολία του ήλιου να απορροφηθεί από το δέρμα. Η ακτινοβολία αυτή είναι ο σπουδαιότερος παράγοντας γήρανσης και η μεγαλύτερη φυσική απειλή για την υγεία του δέρματος.



149

5. **Λευκαντικές κρέμες:** Οι κρέμες αυτές αποχρωματίζουν ως έναν βαθμό τους λεκέδες μελανίνης που εμφανίζονται όπως ανοιχτοί λεκέδες, χλόασμα κ.α. Απαραίτητη είναι η αντιηλιακή προστασία του δέρματος για όσο χρόνο διαρκεί η χρήση τους.
6. **Αντιρυτιδικές – συσφικτικές κρέμες:** Αυτές, εκτός των άλλων, περιέχουν ενεργά συστατικά που βελτιώνουν τη σφριγηλότητα του προσώπου και καθυστερούν την εμφάνιση των ρυτίδων. Προορίζονται για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και μπορεί να είναι κρέμες ημέρας, νύχτας ή 24ώρου.
7. **Αναγεννητικές κρέμες:** Οι κρέμες αυτές ενεργοποιούν την ανάπλαση του δέρματος, με τα δραστικά συστατικά που περιέχουν όπως οξέα φρούτων, εκχυλίσματα ιστών, ορμόνες κ.ά. Είναι κατάλληλες για ώριμα και γερασμένα δέρματα.
8. **Κρέμες ματιών:** Προορίζονται για την περιοχή γύρω από τα μάτια, που εμφανίζει νωρίτερα από το υπόλοιπο πρόσωπο τα σημάδια του γήρατος. Η επιλογή της κατάλληλης κρέμας για τα μάτια γίνεται με βάση το πρόβλημα που υπάρχει, τον τύπο του δέρματος και την υφή του προϊόντος. Έχουν ειδική σύνθεση για να μην ερεθίζουν το βλεννογόνο των ματιών και να μπορούν να είναι αποτελεσματικές για την καταπολέμηση της χαλάρωσης και των ρυτίδων.

<sup>149</sup> [https://www.google.gr/search?q=κρεμες+αντηλιακες&espv=2&biw=1600&bih=799&source=lnms&tbm=isch&s a=X&ved=0ahUKEwjV5-LesLDJA hWCXhoKHY4YBqkQ\\_AUIBigB#imgrc=DsyDUO008m6T\\_M%3](https://www.google.gr/search?q=κρεμες+αντηλιακες&espv=2&biw=1600&bih=799&source=lnms&tbm=isch&s a=X&ved=0ahUKEwjV5-LesLDJA hWCXhoKHY4YBqkQ_AUIBigB#imgrc=DsyDUO008m6T_M%3) Ανακτήθηκε στις 20/11/2015



150

9. **Κρέμες Σώματος:** Οι κρέμες σώματος είναι καλλυντικά σκευάσματα τα οποία σε αντίθεση με τις λοσιόν είναι πιο παχύρευστα, περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα λιπαρών συστατικών, απορροφώνται πιο αργά από το δέρμα και δεν δημιουργούν την αίσθηση δροσιάς. Χρησιμοποιούνται πιο συχνά στη μάλαξη σώματος λόγω της αυξημένης συγκέντρωσης σε λιπαρά στοιχεία.

Οι κρέμες σώματος συνήθως προτιμώνται από πιο ξηρές επιδερμίδες λόγω της καλύτερης ικανότητάς τους για ενυδάτωση αφού περιέχουν μαλακτικές και υγραντικές ουσίες σε μεγαλύτερη συγκέντρωση.

**Μπορεί επίσης να περιέχουν συστατικά όπως:**

- Βιταμίνη Α
- Βιταμίνη Ε
- Κολλαγόνο
- Ελαστίνη

10. **Κρέμες Κυτταρίτιδας - Απίσχνωσης:** Οι κρέμες για την κυτταρίτιδα είναι καλλυντικά προϊόντα τα οποία έχουν ως αποκλειστικό στόχο την καταπολέμηση του φαινομένου της κυτταρίτιδας ή τη βελτίωσή του. Συνήθως, περιέχουν καφεΐνη, φυτικά εκχυλίσματα, αιθέρια έλαια, εκχυλίσματα φυκιών κ.ά. και δρουν κατά τη μάλαξη.

Οι κρέμες απίσχνωσης ή κρέμες αδυνατίσματος είναι καλλυντικά προϊόντα που βοηθούν στο τοπικό αδυνάτισμα. Είναι συνήθως κρέμες μάλαξης λιπαρής υφής που μπορεί να δημιουργήσουν τοπική υπεραίμια. Περιέχουν συστατικά τα οποία προάγουν την λιποδιάλυση όπως τα εκχυλίσματα από φύκια, κανέλλα, κισσό κ.ά.

<sup>150</sup> [https://www.google.gr/search?q=κρεμες+ματιων&espv=2&biw=1600&bih=755&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewjfk\\_rJsrDJAHVGVWxQKHVSfB9AQ\\_AUIBigB#imgsrc=rPR91uKaOYULPM%3A](https://www.google.gr/search?q=κρεμες+ματιων&espv=2&biw=1600&bih=755&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewjfk_rJsrDJAHVGVWxQKHVSfB9AQ_AUIBigB#imgsrc=rPR91uKaOYULPM%3A)

Ανακτήθηκε στις 20/11/2015

## 5.2 Τοποθέτηση Κρεμών

Όταν η κρέμα είναι σε βάζο, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε σπάτουλα για να τη βγάσουμε από αυτό. Όπως ξέρουμε, τα χέρια μας είναι φορείς μικροβίων και γι αυτόν τον λόγο δεν πρέπει να τα βάζουμε μέσα στο δοχείο της κρέμας ακόμα και αν είναι πλυμένα. Για τον ίδιο λόγο, δεν πρέπει η σπάτουλα να ακουμπά στο δέρμα και να επανατοποθετείται μέσα στο προϊόν. Προτιμούνται οι σπάτουλες μιας χρήσης. Τα δοχεία που περιέχουν τις κρέμες δεν πρέπει να παραμένουν ανοικτά γιατί υπάρχει κίνδυνος αλλοίωσης του προϊόντος τόσο από μικρόβια όσο και από το οξυγόνο του ατμοσφαιρικού αέρα.

Οι κρέμες τοποθετούνται σε πολύ μικρές ποσότητες, 1ml περίπου. Αν η ποσότητα δεν αρκεί, τότε προστίθεται λίγο ακόμα προϊόν. Οι κινήσεις που εφαρμόζονται για την τοποθέτηση της κρέμας είναι κυρίως θωπείες και είναι ίδιες με τις κινήσεις της ηρεμιστικής μάλαξης. Η κρέμα χρησιμοποιείται στο τέλος κάθε αισθητικής περιποίησης και πάντα σε καθαρό δέρμα. Για την περιοχή των ματιών χρησιμοποιείται το ειδικό προϊόν που εφαρμόζεται, επίσης, με θωπείες.

### Ανακεφαλαίωση

Οι κρέμες προσώπου χρησιμοποιούνται με σκοπό να προστατέψουν και να βελτιώσουν την επιδερμίδα. Οι ουσίες που περιέχονται στις κρέμες:

- Εμποδίζουν την εξάτμιση νερού από την κεράτινη στιβάδα και λέγονται μαλακτικές.
- Απορροφούν νερό από το περιβάλλον και το εγκλωβίζουν στην επιδερμίδα.
- Δίνουν στα κύτταρα ουσίες απαραίτητες για τις λειτουργίες τους.

Οι κρέμες προσώπου διακρίνονται σε : **καθαριστικές , ενυδατικές, θρεπτικές, λευκαντικές, αντιηλιακές, αντιρυτιδικές- συσφικτικές, αναγεννητικές και κρέμες ματιών**. Οι κρέμες απλώνονται στο πρόσωπο κυρίως με θωπείες.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις ανάπτυξης**

1. Ποιός ο ρόλος των ουσιών που περιέχονται στις κρέμες προσώπου;
2. Σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται οι κρέμες προσώπου;
3. Τι γνωρίζετε για τις κρέμες καθαρισμού;
4. Τι γνωρίζετε για τις αναπλαστικές κ αντιρυτιδικές κρέμες;
5. Σε ποιά κατηγορία ανήκουν οι ψυχρές κρέμες;
6. Τι πρέπει να προσέχουμε κατά την εφαρμογή των κρεμών;

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού Τύπου**

**Να απαντήσετε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:**

- Οι κρέμες καθαρισμού διακρίνονται σε ψυχρές, όξινες και ταχέως απορροφούμενες κρέμες.
- Οι κινήσεις που εφαρμόζονται για την τοποθέτηση της κρέμας είναι κυρίως πιέσεις.
- Οι κρέμες βάσης για μακιγιάζ ανήκουν στις ενυδατικές κρέμες.
- Οι όξινες κρέμες μεταβάλλουν το pH του δέρματος.
- Το υαλουρονικό οξύ ανήκει στις μαλακτικές ουσίες.
- Η ουρία ανήκει στις υγραντικές ουσίες

## **Εργαστηριακές Ασκήσεις**

### **Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Αναγνώριση διαφορετικών ειδών κρεμών»**

Σκοπός της άσκησης είναι να μπορούν οι μαθητές /τριες να διακρίνουν τα διάφορα είδη κρεμών και να κατανοήσουν τη χρησιμότητά τους.

#### **Υλικά**

- Κρέμες καθαριστικές
- Κρέμες ημέρας για όλους τους τύπους δέρματος
- Κρέμες νύχτας
- Κρέμες ματιών
- Κρέμες αντηλιακές
- Κρέμες λευκαντικές
- Κρέμες αναπλαστικές.

#### **Στάδια Εργασίας**

- Ο/η διδάσκων/ουσα επιδεικνύει τους διάφορους τύπους κρεμών στους μαθητές /τριες τονίζοντας τις διακριτές διαφορές τους.
- Οι μαθητές/τριες παρατηρούν τα διάφορα είδη κρεμών και εκφράζουν τυχόν απορίες και ερωτήσεις στον/στην εκπαιδευτικό.



## **Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Εφαρμογή κρεμών»**

Σκοπός της άσκησης είναι να μπορούν να εφαρμόζουν τους κατάλληλους χειρισμούς για να απλώσουν μια κρέμα στο πρόσωπο και το λαιμό.

### **Υλικά**

- Κρέμες καθαριστικές
- Κρέμες ημέρας για όλους τους τύπους δέρματος
- Κρέμες νύχτας
- Κρέμες ματιών
- Κρέμες αντηλιακές
- Κρέμες λευκαντικές
- Κρέμες αναπλαστικές.

### **Στάδια άσκησης**

*Ο διδάσκων/ουσα επιλέγει ένα/μία μαθητή /τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί επίδειξη σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:*

- Λαμβάνει ποσότητα κρέμας από το δοχείο με τη βοήθεια σπάτουλας
- Η κρέμα απλώνεται στο πρόσωπο με τις κατάλληλες κινήσεις
- Απαντά σε απορίες που τυχόν προκύπτουν.
- Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης
- Λύνονται επιπλέον απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.



## 6<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μάσκες Προσώπου – Σώματος

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:*

- Αναγνωρίζουν τους διάφορους τύπους масκών.
- Περιγράφουν τον τρόπο εφαρμογής, τις ενδείξεις και αντενδείξεις για κάθε τύπο μάσκας.
- Επιλέγουν την κατάλληλη για κάθε περίπτωση μάσκα προσώπου - σώματος.

### 6.1 Είδη масκών – Αποτελέσματα χρήσης

Οι μάσκες προσώπου – σώματος χρησιμοποιούνται ευρέως στο εργαστήριο αισθητικής επειδή κατέχουν ξεχωριστή θέση σε όλες τις περιποιήσεις.

Οι μάσκες μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες : Ανοιχτές μάσκες, όπως είναι οι κλασικές μάσκες που αφήνουν το δέρμα να αναπνέει και κλειστές μάσκες, οι οποίες συγκρατούν τη θερμότητα του προσώπου και διευκολύνουν την εισχώρηση στην επιδερμίδα των ουσιών που έχουν τοποθετηθεί για την περιποίηση.

Οι μάσκες, επίσης, μπορούν να ταξινομηθούν ανάλογα με τις πρώτες ύλες που περιέχουν, τον τύπο του δέρματος για τον οποίο προορίζονται , τα αποτελέσματά τους στο δέρμα και με τον τρόπο απομάκρυνσής τους (εκπλυνόμενες μάσκες, αποφλοιούμενες και αποσπώμενες μάσκες). Ακόμα, ταξινομούνται ανάλογα με τη δράση τους στο δέρμα σε θρεπτικές, στυπτικές, υγραντικές, τονωτικές, λευκαντικές, αντισηπτικές, υπεραιμικές, αποσυμφορητικές και αντιφλογιστικές.

**Ανάλογα με την εμφάνισή τους οι μάσκες διακρίνονται σε:**

- Αργιλώδεις μάσκες
- Υδροκολλοειδείς μάσκες (πλαστικές ή peel off)
- Γαλακτωματοποιημένες μάσκες
- Εκμαγεία
- Απολεπιστικές μάσκες
- Άλλες μάσκες

#### Τρόπος εφαρμογής

Οι μάσκες εφαρμόζονται σε δέρμα που έχει καθαριστεί πολύ καλά ή ως στάδιο μιας συγκεκριμένης περιποίησης. Απλώνονται με τη βοήθεια σπάτουλας, πινέλου ή δακτύλων σε αρκετή ποσότητα ώστε να καλυφθεί τελείως το δέρμα. Καλύπτεται όλη η περιοχή από τη βάση του λαιμού ως το μέτωπο, αποφεύγοντας τα μάτια. Αφήνεται να δράσει το προϊόν για 10-30 λεπτά και στη συνέχεια αφαιρείται. Μια μάσκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί 1-2 φορές την εβδομάδα. Η επιλογή της κατάλληλης μάσκας γίνεται σύμφωνα με τις ανάγκες του δέρματος.

### Αποτελέσματα χρήσης масκών

Διακρίνονται σε άμεσα και μακροχρόνια.

#### **Άμεσα αποτελέσματα:**

- Καθαρίζουν το δέρμα από τα νεκρά κύτταρα και το σμήγμα.
- Παρέχουν θρεπτικά συστατικά για τα κύτταρα του δέρματος.
- Ενυδατώνουν τα επιφανειακά στρώματα της επιδερμίδας.
- Βοηθούν στη διατήρηση της σφριγηλότητας του προσώπου.
- Καταπραΰνουν τους ερεθισμούς.
- Συσφίγγουν τους διεσταλμένους πόρους.
- Προσφέρουν λάμψη.

#### **Μακροχρόνια αποτελέσματα:**

- Διατήρηση υψηλών επιπέδων υγρασίας στην επιδερμίδα.
- Πρόληψη της χαλάρωσης των ιστών.
- Ρύθμιση της έκκρισης σμήγματος.

## **6.2 Αντενδείξεις**

**Γενικά , στη χρήση των масκών ισχύουν οι γενικές αντενδείξεις που ισχύουν για όλα τα καλλυντικά προϊόντα. Επομένως , δεν χρησιμοποιούνται μάσκες όταν υπάρχει:**

- Λύση της συνέχειας του δέρματος, όπου μπορεί να προκληθεί μόλυνση, πόνος, αιμορραγία.
- Έγκαυμα δευτέρου και τρίτου βαθμού. Σε εγκαύματα πρώτου βαθμού, η μάσκα βοηθά καταπραΰνοντας με τις αντιφλογιστικές της ιδιότητες και δροσίζει καθώς εξατμίζεται το νερό που περιέχει. Πρέπει, φυσικά, να επιλέγεται προϊόν που να έχει αυτές τις ιδιότητες και να αφαιρείται με πολύ προσοχή.
- Σε φλεγμονές και μολύνσεις δεν χρησιμοποιούνται καλλυντικά προϊόντα. Αν βέβαια η φλεγμονή οφείλεται σε ακμή, τότε επιλέγεται το κατάλληλο προϊόν και χρησιμοποιείται με προσοχή.
- Σε ευαισθησία στα συστατικά της μάσκας. Θα πρέπει να ελέγχεται αν ο πελάτης παρουσιάζει αλλεργία σε κάποιο ή κάποια από τα συστατικά της μάσκας.

### Ειδικές αντενδείξεις масκών

- Σε περιπτώσεις ευρυαγγείας δεν χρησιμοποιούνται προϊόντα που σχηματίζουν συνεχές στρώμα, γιατί έχουν την ιδιότητα να ανεβάζουν τη θερμοκρασία του δέρματος. Έτσι, αποφεύγονται οι υδροκολλοειδείς και οι ελαστικές μάσκες και σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιούνται εκμαγεία.
- Στις περιπτώσεις έντονης τριχοφυΐας αποφεύγονται τα προϊόντα που εγκλωβίζουν τις τρίχες π.χ. μάσκες κεριών. Στις υδροκολλοειδείς και ελαστικές μάσκες μπορεί να προετοιμαστεί το δέρμα κάνοντας επάλειψη με λιπαρό προϊόν, ώστε οι τρίχες να μην εγκλωβιστούν στο στρώμα της μάσκας και σπάσουν ή τραβηχτούν κατά την αφαίρεσή τους.

## 6.3 Μέθοδοι εφαρμογής

### • *Αργιλώδεις μάσκες*

Είναι προϊόντα με μεγάλο ιξώδες σε μορφή πάστας. Τα βασικά συστατικά τους είναι ο μπετονίτης και ο καολίνης, οι οποίες χημικά είναι ένυδρες ενώσεις του αργιλίου, που έχουν την ικανότητα να απορροφούν νερό και να σχηματίζουν πάστα. Οι μάσκες αυτές μπορεί να περιέχουν και άλλα συστατικά όπως ενυδατικούς και καλμαντικούς παράγοντες, λευκαντικές ουσίες κ.λ.π., έτσι ώστε να προσθέτουν επιπλέον ιδιότητες στο προϊόν.



151

*Αργιλώδης μάσκα*

### Ιδιότητες

Οι μάσκες αυτές απλώνονται στο δέρμα σχηματίζοντας ένα παχύ, αδιαφανές στρώμα. Καθώς, το στρώμα αυτό στεγνώνει, λόγω της φυσικής εξάτμισης του νερού που περιέχει η μάσκα, δημιουργείται ένα αίσθημα τραβήγματος στην επιδερμίδα. Το αίσθημα αυτό είναι περισσότερο ή λιγότερο έντονο ανάλογα με την περιεκτικότητα του προϊόντος σε νερό.

Οι μάσκες αυτές έχουν καθαριστικές ιδιότητες αφού ο καολίνης και ο μπετονίτης έχουν την ιδιότητα να απορροφούν τα νεκρά κύτταρα, τον ρύπο, το μακιγιάζ ή τα υπολείμματα του ιδρώτα και του σμήγματος από την επιφάνεια της κεράτινης στιβάδας. Αν περιέχουν συγχρόνως και άλλες ουσίες, που δίνουν ιδιότητες ενυδατικές, συσφικτικές, στυπτικές κ.λ.π. μπορούν να χρησιμοποιηθούν για όλους τους τύπους δέρματος.

### Εφαρμογή

***Η εφαρμογή τους διαρκεί 15-20 λεπτά. Πρέπει να δίνεται προσοχή στα παρακάτω:***

- *Το στρώμα της μάσκας δεν θα πρέπει να είναι πολύ λεπτό γιατί στεγνώνει γρήγορα και δεν προλαβαίνει να δράσει.*
- *Το στρώμα της μάσκας να μην είναι πολύ παχύ, γιατί αφαιρείται δύσκολα, με αποτέλεσμα να ερεθίζεται το δέρμα από τη συνεχή τριβή.*
- *Να αποφεύγεται η περιοχή γύρω από τα μάτια.*
- *Η μάσκα, αφού στεγνώσει, αφαιρείται με χλιαρό νερό χρησιμοποιώντας βαμβάκι ή σφουγγαράκια. Οι αργιλώδεις μάσκες λέγονται και εκπλυνόμενες.*

### • *Υδροκολλοειδείς μάσκες*

Οι υδροκολλοειδείς μάσκες ονομάζονται αλλιώς και πλαστικές. Όταν στεγνώσουν αφαιρούνται αποφλοιούμενες από το δέρμα. Περιέχουν ουσίες που σχηματίζουν ζελέδες και για το λόγο αυτό λέγονται και μάσκες ζελέ.

151 <http://cambridge-vellum.gr/vellum/Syllabus/Special/Beauty/syllabusface.pdf> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015





152

### ***Υδροκολλοειδής μάσκα***

#### **Ιδιότητες**

Έχουν κι αυτές στυπτική δράση. Οι ενυδατικές τους ιδιότητες είναι πιο έντονες από αυτές των αργιλωδών масκών, γιατί το στρώμα που σχηματίζουν στην επιδερμίδα είναι συνεχές και εγκλωβίζει το νερό στην κεράτινη στιβάδα. Όταν αφαιρούνται, απομακρύνουν νεκρά κύτταρα και άλλες άχρηστες ουσίες από το δέρμα. Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος.

#### **Εφαρμογή**

Απλώνονται γρήγορα και ομοιόμορφα. Το στρώμα τους πρέπει να είναι αρκετά λεπτό, για να μην αργήσει να στεγνώσει. Εφαρμόζεται σε όλο το πρόσωπο και τον λαιμό, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών και των χειλιών. Αφαιρείται όταν έχει στεγνώσει πολύ καλά για να μην κοπεί. Καθαρίζουμε τα τυχόν υπολείμματα με νερό ή λοσιόν. Στις υδροκολλοειδείς μάσκες εκμεταλευόμαστε τις ενυδατικές τους ιδιότητες, για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα άλλων προϊόντων. Μπορεί, δηλαδή, πριν απλωθεί η μάσκα να εφαρμοστεί άλλο προϊόν, όπως κρέμα, ορός κ.λ.π.

#### ● ***Γαλακτωματοποιημένες μάσκες***

Είναι κρέμες του τύπου λάδι σε νερό, στις οποίες μπορεί να έχουν προστεθεί αργιλώδεις ουσίες. Περιέχουν όλες τις δραστικές ενώσεις που περιέχονται στις κρέμες και άρα έχουν και τις αντίστοιχες ιδιότητες.

#### **Ιδιότητες**

Ανάλογα με τα συστατικά τους, μπορεί να είναι ενυδατικές ή συσφικτικές. Οι ιδιότητές τους αυτές είναι αυξημένες σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο είδος μάσκας. Καθαριστικές ιδιότητες σε περιορισμένο βαθμό έχουν όσες περιέχουν αργιλώδεις ουσίες. Οι στυπτικές τους ιδιότητες είναι, επίσης, μειωμένες, αφού δεν στεγνώνουν εντελώς. Χρησιμοποιούνται κυρίως για αφυδατωμένες και ώριμες, γηρασμένες επιδερμίδες και δεν ενδείκνυνται για λιπαρά δέρματα. Αφήνουν στο δέρμα ένα λεπτό στρώμα από μαλακτικές ουσίες που εγκλωβίζει την υγρασία στο εσωτερικό του. Πολλές από αυτές είναι κατάλληλες και για την περιοχή των βλεφάρων και έτσι χρησιμοποιούνται και σαν μάσκες ματιών.

<sup>152</sup> <http://www.jenny.gr/anazoogonitikes-maskes-prosopou/> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015



153

### *Γαλακτωματοποιημένες μάσκες*

#### **Εφαρμογή**

Απλώνονται στο δέρμα και παραμένουν 10-20 λεπτά. Στη συνέχεια αφαιρούνται τα υπολείμματα.

#### **Άλλες μάσκες**

##### ● ***Μάσκες κεριών***

Είναι προϊόντα με ευρεία χρήση στο παρελθόν. Έχουν στερεή μορφή και ζεσταίνονται πριν απλωθούν στο δέρμα. Πρέπει το δέρμα να είναι τελείως ακίνητο για να μην χαλάσει η συνέχεια του στρώματος της μάσκας. Η θερμοκρασία τους μεταφέρεται στο δέρμα προκαλώντας υπεραιμία. Η πιο διαδεδομένη μάσκα κεριών είναι η μάσκα παραφίνης.

##### ● ***Μάσκες Εκμαγείου***

Είναι αργιλώδεις μάσκες σε μορφή σκόνης. Αναμειγνύονται με νερό και σχηματίζουν πάστα που απλώνεται στο πρόσωπο, αφού πρώτα απλωθεί ένα παχύ στρώμα από κάποιο λιπαρό προϊόν, για να μην απορροφηθεί εντελώς. Στη συνέχεια, εφαρμόζεται λεπτή γάζα για να προστατευτεί η επιδερμίδα και η μάσκα απλώνεται πάνω από αυτή με σπάτουλα ή πινέλο. Στα πρώτα λεπτά η μάσκα θερμαίνεται, διάστημα στο οποίο ανοίγουν οι πόροι και εισχωρούν τα συστατικά του καλλυντικού που έχει εφαρμοστεί κάτω από τη μάσκα. Επομένως, οι μάσκες αυτές προκαλούν καθαρισμό με την εφίδρωση και ενυδάτωση ή σύσφιξη, ανάλογα με την κρέμα που χρησιμοποιήθηκε. Στη συνέχεια η μάσκα ψύχεται και κλείνουν οι πόροι.

Η μάσκα αφαιρείται όταν αγγίζουμε το χέρι μας και είναι κρύα. Πρέπει να γίνουν συσπάσεις των μυών του προσώπου ώστε να αποκολληθεί όσο το δυνατόν μόνη της η μάσκα ενώ την υποβοηθούμε με τα δυο μας χέρια. Βγαίνοντας ολόκληρη η μάσκα σχηματίζει το εκμαγείο του προσώπου μας.

<sup>153</sup> <https://syntagoula.wordpress.com/category/%CF%83%CF%80%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82-%CE%BF%CE%BC%CE%BF%CF%81%CF%86%CE%B9%CE%AC%CF%82/> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015



154

*Μάσκα Εκμαγείο*

- **Ελαστικές μάσκες**

Περιέχουν τεχνητό καουτσούκ. Όταν στεγνώσουν, το στρώμα που μένει στην επιφάνεια του δέρματος είναι συνεχές και ελαστικό. Οι μάσκες αυτές ενυδατώνουν γιατί εγκλωβίζουν το νερό στην κεράτινη στιβάδα. Αφαιρούνται χωρίς να χαλάσει η συνέχεια του στρώματος. Πριν χρησιμοποιήσουμε την ελαστική μάσκα μπορούμε να εφαρμόσουμε κάποια κρέμα ή αμπούλα για καλύτερο αποτέλεσμα.

- **Απολεπιστικές**

Είναι συνήθως αργιλώδεις μάσκες που περιέχουν συστατικά που προκαλούν παθητική απολέπιση. Χρησιμοποιούνται σαν τις κοινές μάσκες αλλά το αποτέλεσμά τους μοιάζει με αυτό των προϊόντων απολέπισης.

- **Μάσκες ματιών**

Είναι ειδικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην περιοχή γύρω από τα βλέφαρα. Δεν περιέχουν ερεθιστικές ουσίες και έχουν συνήθως αντιρυτιδικές και συσφικτικές ιδιότητες.



155

*Μάσκα ματιών*

- **Μάσκες Σώματος**

Οι μάσκες σώματος χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια διαφόρων θεραπειών σώματος. Εφαρμόζονται με τον ίδιο τρόπο που εφαρμόζουμε και τις μάσκες προσώπου και τα αποτελέσματά τους διαφέρουν ανάλογα με τα δραστικά συστατικά κάθε μάσκας.

<sup>154</sup> <http://www.prettylife.gr/index.php?route=pavblog/blog&id=1095> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015

<sup>155</sup> <http://www.prettylife.gr/index.php?route=pavblog/blog&id=634> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015

### Ανακεφαλαίωση

Μάσκες είναι προϊόντα που απλώνονται σε μεγάλη ποσότητα και σε παχύ στρώμα που αφήνονται να απορροφηθούν ή να στεγνώσουν για 10-20 λεπτά και μετά αφαιρούνται.

***Ανάλογα με την εμφάνισή τους οι μάσκες διακρίνονται σε:***

**Αργιλώδεις μάσκες** που χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος, εκτός αν είναι πολύ στυπτικές, οπότε ενδείκνυνται για λιπαρά δέρματα.

**Υδροκολλοειδείς μάσκες** (πλαστικές ή peel off), είναι πιο ενυδατικές από τις αργιλώδεις και εφαρμόζονται σε όλους τους τύπους δέρματος.

**Γαλακτωματοποιημένες μάσκες** που είναι κατάλληλες για αφυδατωμένες και γηρασμένες επιδερμίδες.

**Άλλες μάσκες** (Μάσκες κεριών, ελαστικές μάσκες, εκμαγεία, απολεπιστικές μάσκες, μάσκες ματιών).

Γενικά, στη χρήση των масκών ισχύουν οι γενικές αντενδείξεις που ισχύουν για όλα τα καλλυντικά προϊόντα. Εκτός από τις γενικές αντενδείξεις υπάρχουν και κάποιες ιδιαίτερες προφυλάξεις για κάποια είδη масκών.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις ανάπτυξης**

1. Πώς μπορούν να ταξινομηθούν οι μάσκες προσώπου;
2. Αναφέρετε τα αποτελέσματα από τη χρήση της μάσκας προσώπου.
3. Σε ποιες περιπτώσεις δεν επιτρέπεται η εφαρμογή μάσκας προσώπου;
4. Αναφέρετε τις ιδιότητες των αργιλωδών масκών;
5. Αναφέρετε τις ιδιότητες των υδροκολλοειδών масκών.
6. Σε ποιους τύπους δέρματος εφαρμόζονται οι γαλακτωματοποιημένες μάσκες;
7. Εξηγήστε τον τρόπο που γίνεται η εφαρμογή του εκμαγείου.
8. Τι γνωρίζετε για τις μάσκες ματιών;

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού Τύπου**

**Να απαντήσετε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:**

- Οι μάσκες εφαρμόζονται στην αρχή κάθε αισθητικής περιποίησης.
- Οι μάσκες απλώνονται σε παχύ στρώμα.
- Οι αργιλώδεις μάσκες χρησιμοποιούνται μόνο στα λιπαρά δέρματα.
- Οι αργιλώδεις μάσκες είναι σε μορφή πάστας.
- Η κύρια δράση των υδροκολλοειδών масκών είναι η στυπτική.
- Οι γαλακτωματοποιημένες μάσκες δεν προτιμώνται για τα λιπαρά δέρματα.
- Τα εκμαγεία απλώνονται κατευθείαν στην επιδερμίδα.
- Οι ελαστικές μάσκες περιέχουν τεχνητό καουτσούκ.
- Σε περιπτώσεις ευρυαγγείας δεν χρησιμοποιούνται αργιλώδεις μάσκες.
- Οι μάσκες αφαιρούνται με νερό ή λοσιόν.

### **Γ. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών**

#### **1. Οι μάσκες προσώπου εφαρμόζονται:**

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| α) Κάθε μέρα              | β) Μία φορά τον μήνα    |
| γ) 1-2 φορές την εβδομάδα | δ) Μία φορά το τρίμηνο. |

#### **2. Οι αργιλώδεις μάσκες χρησιμοποιούνται:**

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| α) Μόνο σε λιπαρά δέρματα        | β) Μόνο σε ξηρά δέρματα  |
| γ) Σε όλους τους τύπους δέρματος | δ) Μόνο σε ώριμα δέρματα |

#### **3. Οι μάσκες αφήνονται στο δέρμα:**

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| α) 5 λεπτά      | β) 10-20 λεπτά |
| γ) 35- 40 λεπτά | δ) Μία ώρα     |



4. Οι γαλακτωματοποιημένες μάσκες έχουν αυξημένες:
- α) Καθαριστικές ιδιότητες
  - β) Στυπτικές ιδιότητες
  - γ) Λευκαντικές ιδιότητες
  - δ) ενυδατικές ιδιότητες.
5. Οι μάσκες αφαιρούνται από το πρόσωπο:
- α) Με σπάτουλα
  - β) Με λοσιόν
  - γ) Με χαρτομάντηλο
  - δ) Όταν στεγνώσουν
6. Οι γαλακτωματοποιημένες μάσκες χρησιμοποιούνται κυρίως:
- α) Σε λιπαρά δέρματα
  - β) Σε αφυδατωμένα δέρματα
  - γ) Σε όλους τους τύπους δέρματος.
  - δ) Σε κανονικά δέρματα
7. Υπεραιμία προκαλούν:
- α) Οι υδροκολλοειδείς μάσκες
  - β) Οι αργιλώδεις μάσκες
  - γ) Τα εκμαγεία
  - δ) Οι μάσκες ματιών.

### **Εργαστηριακές Ασκήσεις**

#### **Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Εφαρμογή αργιλώδους μάσκας στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής των αργιλωδών масκών και να αναγνωρίζουν την επίδρασή τους στην επιδερμίδα.

#### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Αργιλώδης μάσκα
- Ενυδατική κρέμα

#### **Στάδια εργασίας**

Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό.
- Εφαρμόζει στο πρόσωπο την κατάλληλη ποσότητα μάσκας με γρήγορες ανοδικές κινήσεις .
- Αφήνει τη μάσκα να στεγνώσει.
- Αφαιρεί τη μάσκα με σφουγγαράκια και νερό.
- Εφαρμόζει ενυδατική κρέμα.
- Απαντά σε απορίες.
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

## **Εργαστηριακή Άσκηση 2: « Εφαρμογή υδροκολλοειδούς μάσκας στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν εμπειρία στην τοποθέτηση υδροκολλοειδών масκών και να κατανοήσουν τα αποτελέσματα από την εφαρμογή τους στην επιδερμίδα.

### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Υδροκολλοειδής μάσκα
- Ενυδατική κρέμα.

### **Στάδια εργασίας**

**Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:**

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό
- Εφαρμόζει στο πρόσωπο την κατάλληλη ποσότητα μάσκας με γρήγορες ανοδικές κινήσεις .
- Αφήνει τη μάσκα να στεγνώσει.
- Αφαιρεί τη μάσκα με απόσπαση και τα τυχόν υπολείμματα με νερό ή λοσιόν.
- Εφαρμόζει ενυδατική κρέμα.
- Απαντά σε απορίες.
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

## **Εργαστηριακή Άσκηση 3: «Εφαρμογή γαλακτωματοποιημένης μάσκας στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τον τρόπο εφαρμογής των γαλακτωματοποιημένων масκών και να αναγνωρίζουν την επίδρασή τους στην επιδερμίδα.

### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Γαλακτωματοποιημένη μάσκα
- Ενυδατική κρέμα.

### **Στάδια εργασίας**

**Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:**

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό.
- Εφαρμόζει στο πρόσωπο την κατάλληλη ποσότητα μάσκας με γρήγορες ανοδικές κινήσεις.
- Αφήνει τη μάσκα να στεγνώσει περίπου 20 λεπτά.
- Αφαιρεί τα τυχόν υπολείμματα με νερό ή λοσιόν.
- Εφαρμόζει ενυδατική κρέμα.
- Απαντά σε απορίες.
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

#### **Εργαστηριακή Άσκηση 4: «Εφαρμογή εκμαγείου στο πρόσωπο»**

Σκοπός της άσκησης είναι να γνωρίσουν οι μαθήτρες/τριες τη διαδικασία εφαρμογής του εκμαγείου και να αναγνωρίζουν την επίδρασή του στην επιδερμίδα.

##### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Σκόνη κατάλληλη για εκμαγείο.
- Ενυδατική κρέμα.

##### **Στάδια εργασίας**

***Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:***

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό και κάλυψη της περιοχής των ματιών.
- Απλώνει ένα παχύ στρώμα από κάποιο λιπαρό προϊόν.
- Εφαρμόζει μια λεπτή γάζα στο πρόσωπο, για να προστατευτεί η επιδερμίδα.
- Αναμειγνύει τη σκόνη που είναι κατάλληλη για εκμαγείο με νερό ώστε να σχηματιστεί μια πάστα.
- Απλώνει τη μάσκα με πινέλο με γρήγορες κινήσεις πάνω στη γάζα.
- Αφαιρεί τη μάσκα μετά την παρέλευση του απαιτούμενου χρόνου.
- Εφαρμόζει ενυδατική κρέμα.
- Απαντά σε απορίες.
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

#### **Εργαστηριακή Άσκηση 5: «Εφαρμογή μάσκας ματιών»**

Σκοπός της άσκησης είναι να γνωρίσουν οι μαθήτρες/τριες τη διαδικασία εφαρμογής της μάσκας ματιών.

##### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Προϊόν καθαρισμού για τα μάτια
- Μάσκα ματιών.
- Κρέμα ματιών.

##### **Στάδια εργασίας**

***Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:***

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό στο πρόσωπο και την περιοχή των ματιών.
- Εφαρμόζει στα μάτια την κατάλληλη ποσότητα μάσκας.
- Αφήνει τη μάσκα να στεγνώσει περίπου 20 λεπτά.
- Αφαιρεί τη μάσκα.
- Εφαρμόζει κρέμα ματιών.
- Απαντά σε απορίες.
- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα.
- Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.



## 7<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Ενυδάτωση Προσώπου

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:*

- Κατέχουν τη γνώση της μικροσκοπικής δομής του δέρματος
- Κατονομάζουν την σύσταση και τον ρόλο του όξινου μανδύα
- Γνωρίζουν τη σύσταση και τον ρόλο της ενδιάμεσης ουσίας
- Κατανοήσουν τις αιτίες της αφυδάτωσης και τους μηχανισμούς που την προκαλούν
- Γνωρίζουν τα καλλυντικά προϊόντα ενυδάτωσης και τον τρόπο εφαρμογής τους
- Εφαρμόζουν τις μεθόδους ενυδάτωσης του δέρματος

**Γενικά:** Η ενυδάτωση της επιδερμίδας είναι ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της Αισθητικής επιστήμης. Η γνώση της δομής του δέρματος, της σύστασης και του ρόλου του όξινου μανδύα, ο ρόλος του N.M.F. και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την ενυδάτωση του δέρματος είναι απόλυτα σημαντικές γνώσεις για έναν επαγγελματία Αισθητικό.

### 7.1 Όξινος Μανδύας

**Το δέρμα διακρίνεται σε τρεις στιβάδες-στρώματα:**

- α) Την επιδερμίδα
- β) Το χόριο ή κυρίως δέρμα
- γ) Το υπόδερμα ή λιπώδη ιστό

**Η επιδερμίδα αποτελείται από πέντε στιβάδες που από μέσα προς τα έξω είναι :**

- α) Βασική ή μητρική
- β) Μαλπιγιανή ή ακανθωτή
- γ) Κοκκώδης ή κοκκιώδης
- δ) Διανγής (την συναντούμε μόνο στα πέλματα και τις παλάμες)
- ε) Κεράτινη

---

<sup>156</sup> Γαργανουράκη Ε., Πατζικά Τ.& Ρέππας Κ. (2003). Αισθητική Προσώπου II. ΟΕΔΒ σ. 141



## 5 ΣΤΙΒΑΔΕΣ

Stratum basale:

**βασική στιβάδα.**

Stratum spinosum:

**ακανθωτή στιβάδα.**

Stratum granulosum:

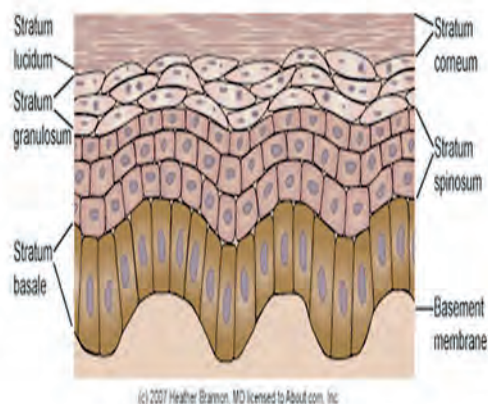
κοκκώδης στιβάδα.

Stratum lucidum:

**διαυγής/διαφανής  
στιβάδα.**

Stratum corneum:

**κεράτινη στιβάδα.**



(c) 2007 Heather Brannon, MD licensed to About.com, Inc.

152

### Οι Στιβάδες του Δέρματος

Δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στο σημείο όπου εφαρμόζονται άμεσα η Αισθητική και τα καλλυντικά προϊόντα, δηλαδή στην κερατίνη στιβάδα, ανακαλύπτουμε εκεί ένα σοφά σχηματισμένο σύστημα από τρία διαδοχικά παθητικά φράγματα, τα οποία με τις φυσικές και χημικές τους ιδιότητες καθορίζουν την διείσδυση ουσιών και μικροβίων, καθώς και την έξοδο της υγρασίας από το δέρμα. Είναι το λεγόμενο τριπλό φράγμα του δέρματος.

Το πρώτο ζωτικό φράγμα είναι ο όξινος υδρολιπιδικός μανδύας που καλύπτει εξωτερικά την επιδερμίδα. Είναι μια ρευστή μεμβράνη με απλή αλλά πολύ αποτελεσματική φυσική δομή δηλαδή μια μείξη λιπαρής (σμήγμα) και υδατικής (ιδρώτας) φάσης που σχηματίζουν ένα γαλάκτωμα. Η μεμβράνη αυτή έχει μοναδικά ισορροπημένη χημική σύσταση, επίσης, ένα ιδιαίτερο περιβάλλον PH, αλλά κι ένα περίπλοκο οικοσύστημα μη παθογόνων μικροβίων.

| ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑ ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΜΗΓΜΑΤΟΣ             |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Τριγλυκερίδια (λίπος)                     | 32% |
| Ελεύθερα λιπαρά οξέα                      | 28% |
| Κηροί                                     | 14% |
| 7-Αφιδρο-χοληστερόλη<br>(προβιταμίνη D3)  | 9%  |
| Υδρογονάνθρακες<br>(εκτός από σκουαλένιο) | 8%  |
| Σκουαλένιο                                | 5%  |
| Χοληστερόλη & εστέρες της                 | 4%  |

<sup>157</sup> [http://images.slideplayer.gr/16/4870046/slides/slide\\_3.jpg](http://images.slideplayer.gr/16/4870046/slides/slide_3.jpg) Ανακτήθηκε στις 15/03/2015

Το δεύτερο και πιο ισχυρό φράγμα είναι η κεράτινη στιβάδα που παρομοιάζεται σαν ένας τοίχος από τούβλα, όπου τα τούβλα είναι τα νεκρά κύτταρα και το “τσιμέντο” η ενδιάμεση ουσία. Είναι πολλές και αλληπάλληλες οι στρώσεις των νεκρών κυττάρων και ανάμεσα τους υπάρχει η πολύτιμη *ενδιάμεση ουσία*. Η φυσική δομή της ενδιάμεσης ουσίας καθορίζει ουσιαστικά τη διείσδυση ουσιών στην επιδερμίδα και αποτελείται από λιπιδικές και υδατικές ζώνες. Η ουσία αυτή σχηματίζεται στην κοκκώδη στιβάδα και στη διαυγή στιβάδα (όπου αυτή υπάρχει), και αποτελείται από πολλές υδρόφιλες ουσίες, οι οποίες δημιουργούν την *υδρόφιλη ενδιάμεση ουσία* (NMF), ενώ τα εξερχόμενα λιπίδια (κυρίως κηραμίδια) δημιουργούν την *λιπόφιλη ενδιάμεση ουσία*.

Το τρίτο και πιο λεπτό φράγμα είναι η *μεμβράνη Rein*, μια λεπτότατη αλλά πολύ συνεκτική μεμβράνη στη βάση της κεράτινης στιβάδας, που έχει σκοπό να εμποδίζεται δραστικά η διακίνηση ουσιών, κυρίως φορτισμένων (ιόντα) και πολικών (νερό).

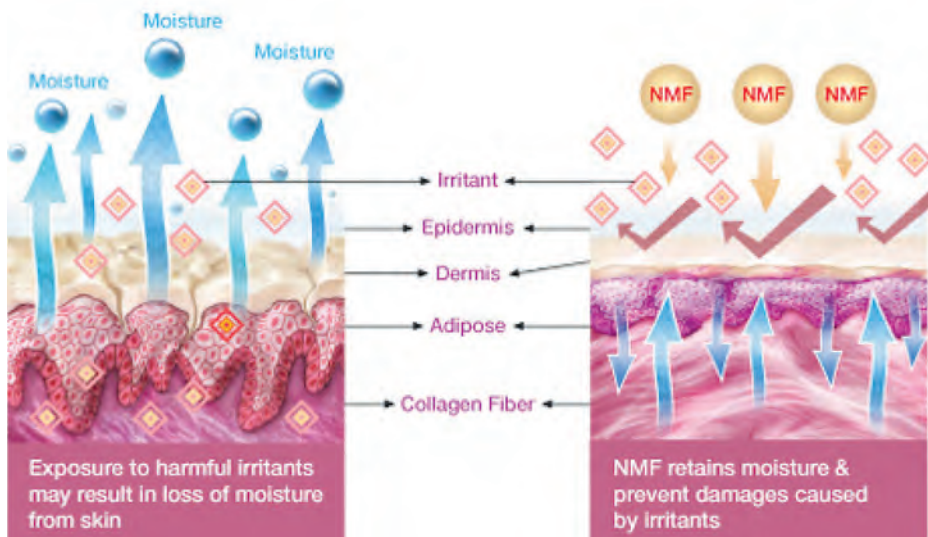
## 7.2 Φυσικός Παράγοντας Ενυδάτωσης (NMF)

Τα ενδιάμεσα λιπίδια (κυρίως κηραμίδια), εμποδίζουν μηχανικά τη διαφυγή της υγρασίας, αλλά δεν δεσμεύουν αρκετό νερό απευθείας στα μόρια τους. Αν, λοιπόν, υπήρχαν μόνο αυτά, η υγρασία της κεράτινης στιβάδας θα μειωνόταν σημαντικά, πράγμα που δεν συμβαίνει γιατί ένα παράλληλο υδρόφιλο σύμπλεγμα, το (NMF), είναι ικανό να συγκρατεί πολύ πιο άμεσα την υγρασία αλλά και να αποτελεί φράγμα στη διείσδυση λιπόφιλων ουσιών.

Ο Jacobi ονόμασε αυτό το σύμπλεγμα NMF το 1949, από τα αρχικά των λέξεων **N**atural **M**oisturizing **F**actor, που σημαίνουν Φυσικός Ενυδατικός Παράγοντας. Η σύσταση του NMF<sup>158</sup> είναι η ακόλουθη:

| ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑ ΣΥΝΘΕΣΗ N.M.F. |          |
|----------------------------|----------|
| Ελεύθερα αμινοξέα          | 40-45%   |
| Πολυσακχαρίδια             | 8-12%    |
| Γαλακτικό οξύ              | 6-12%    |
| Πυρρολιδονικό οξύ          | 6-12%    |
| Ουρία                      | 6-8%     |
| Ουρικό οξύ                 | 1-3%     |
| Γλυκοζαμίνη                | 1-3%     |
| Πολυπεπτίδια               | 1-2%     |
| Πεντόζες                   | 1-2%     |
| Ανόργανα ιόντα             | ποικίλει |

<sup>158</sup> Δρ Αντωνίου, Σπ. ( 1995). *Η Χημεία του δέρματος. Ειδικά βιβλία Αισθητικής και καλλυντικών*. Αθήνα: Εκδ. Α. Σάκουλας, σ . 94



159

### *Τρόπος δράσης του NMF*

## 7.3 Αίτια Αφυδάτωσης

### Τύποι αφυδατωμένου δέρματος

Με τον όρο αφυδάτωση εννοούμε την απουσία νερού από τις διάφορες στιβάδες του δέρματος. Υπάρχουν τρεις βασικές περιπτώσεις αφυδάτωσης:

- α) Από παθολογικά αίτια (ασθένεια)
- β) Από μειωμένη πρόσληψη νερού
- γ) Από αδυναμία συγκράτησης νερού από το δέρμα λόγω γήρατος

### Παράγοντες που επιδρούν στην αφυδάτωση του δέρματος

Η αφυδάτωση έχει άμεσο αντίκτυπο στην δράση των ενζύμων, που είναι απαραίτητη για τη σύνθεση και την προστασία των διάφορων συστατικών της κεράτινης στιβάδας και επομένως, έχει άμεσες συνέπειες στην όψη και στην αφή του δέρματος. Είναι μία κατάσταση που μπορεί να παρατηρηθεί σε όλα τα δέρματα.

Ένα αφυδατωμένο δέρμα (εικ.2.3.α) είναι θαμπό, τραχύ, τεταμένο και δεν έχει ελαστικότητα. Επίσης, μπορεί να δημιουργεί δυσάρεστη αίσθηση (τράβηγμα), να εμφανίζει φολίδες και/ή πιτυρίδα, καθώς και λεπτές ραβδώσεις, τις ρυτίδες της αφυδάτωσης.

<sup>159</sup> [http://kliksihat.com.my/image/catalog/products/fontainebleu/mainpic\\_prod01.jpg](http://kliksihat.com.my/image/catalog/products/fontainebleu/mainpic_prod01.jpg)

Ανακτήθηκε στις 15/03/2015

**Τα αίτια της αφυδάτωσης είναι ποικίλα και μπορεί να συνδέονται με:**

**Εξωγενείς παράγοντες:**

- **Επιθέσεις από κλιματικούς και οικιακούς παράγοντες:** κρύο, αέρας, ήλιος, ζέστη, ρύπανση, θέρμανση, κλιματισμός κ.λ.π. Τον χειμώνα έχουμε επιβράδυνση της έκκρισης σμήγματος κι έτσι μικρότερη προστασία του δέρματος με τη φυσική του ενυδάτωση. Όταν το δέρμα είναι συνεχώς εκτεθειμένο στο κρύο και στον στεγνό αέρα η λιπαντική βάση χάνεται και το δέρμα δεν μπορεί να προλάβει τα κύτταρα από το να γίνουν στεγνά και σκληρά. Με περισσότερη έκθεση στον στεγνό αέρα παρουσιάζονται ακόμα και ρωγμές καθώς και αιμορραγίες. Το καλοκαίρι, η υπερβολική έκθεση στον ήλιο αποτελεί σοβαρό πρόβλημα πρόωρης αφυδάτωσης και γηρασμού του δέρματος γιατί η υγρασία της κεράτινης στιβάδας μειώνεται δραματικά.
- **Μηχανικές επιθέσεις** όπως ξύρισμα, τρίψιμο, συχνή απολέπιση κ.λ.π.
- **Χημικές επιθέσεις** όπως συχνή χρήση διάφορων αλκαλικών προϊόντων π.χ. σαπούνια, απορρυπαντικά, κορτικοειδή κ.λ.π.

**Ενδογενείς παράγοντες**

- **Φυσιολογικοί** Φύλο, ηλικία. Η αφυδάτωση είναι χαρακτηριστική ανωμαλία της προχωρημένης ηλικίας. Όσο περνούν τα χρόνια, το δέρμα λόγω εκφυλισμού των αγγείων ενυδατώνεται πλημμελώς ενώ συγκρατεί όλο και λιγότερο νερό, λόγω του εκφυλισμού του συνδετικού ιστού.
- **Παθολογικοί** Μη φυσιολογική απώλεια νερού (εγκαύματα, εμετός, διάρροια, αιμορραγία, υποθερμία, κατάχρηση φαρμάκων, διουρητικών κ.λ.π.), αβιταμίνωση, κάπνισμα, φλεγμονώδη φαινόμενα (εξάνθημα από τον ήλιο, ατοπική δερματίτιδα, έκζεμα εξ επαφής, ψωρίαση, κ.λ.π.), γενετικοί παράγοντες (διαβήτης, ιχθύωση) κ.λ.π. Ορισμένες παθολογικές καταστάσεις, όπως η αρτηριοσκλήρωση, σακχαρώδης διαβήτης, παθήσεις του θυρεοειδούς, δερματικές λοιμώξεις, νεφρική ανεπάρκεια, παθήσεις του παχέος εντέρου, αποτελούν αιτίες της αφυδάτωσης ή επιταχύνουν τις διαδικασίες της.
- **Ο καθημερινός τρόπος ζωής και κυρίως το στρες και η διατροφή:** Το έντονο και συνεχές στρες αποτελεί βασική αιτία αφυδάτωσης γιατί οι ορμόνες που παράγονται από τα επινεφρίδια (αδρεναλίνη και κορτιζόλη) αφενός προκαλούν ισχαιμία του δέρματος, αφετέρου μειώνουν την αναγεννητική και παραγωγική δραστηριότητα των κυττάρων του συνδετικού ιστού.
- **Έλλειψς και μη ισορροπημένη διατροφή,** κυρίως έλλειψη πρωτεϊνών, βιταμινών και αλάτων, η κατάχρηση οινοπνεύματος και η ανεπαρκής πρόσληψη νερού, αποτελούν σοβαρά αίτια της αφυδάτωσης του δέρματος.



160

## 7.4 Προϊόντα ενυδάτωσης

Τα καλλυντικά προϊόντα που πρέπει να χρησιμοποιήσουμε σ ένα αφυδατωμένο δέρμα για να το ενισχύσουμε είναι κυρίως κρέμες, αμπούλες, μάσκες και οροί με “δυνατό” περιεχόμενο δηλαδή με πολλά θρεπτικά και ενυδατικά στοιχεία. Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τον καλύτερο δυνατό τρόπο για να διεισδύσουν όσο το δυνατό βαθύτερα στο δέρμα τα συστατικά των προϊόντων αυτών.

**Κρέμες:** Με τις ενυδατικές κρέμες ολοκληρώνουμε τις αισθητικές περιποιήσεις του προσώπου. Λέγονται και κρέμες ημέρας γιατί χρησιμοποιούνται για την προστασία του δέρματος κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σήμερα, κυκλοφορούν στο εμπόριο κρέμες ημέρας ανάλογα με τον βασικό τύπο δέρματος (κρέμα ημέρας για ξηρό, για λιπαρό, για φυσιολογικό δέρμα).



161

**Μάσκες:** Είναι καλλυντικά προϊόντα ρευστά, ημίρευστα ή πάστες που απλώνονται σε λεπτό ή παχύτερο στρώμα πάνω σε καλά καθαρισμένο δέρμα, αφήνονται να δράσουν από 5-60 λεπτά, ανάλογα με τον τύπο τους και, κατόπιν, απομακρύνονται με απλό τράβηγμα ή με έκπλυση.

<sup>160</sup> <https://encryptedtbn1.gstatic.com/images?q=tbn:AND9GcRrXZ4UUzAiQ31TxUt0YxsNtgrRgrHZyXcHB5WumANW79Dbk09C> Ανακτήθηκε στις 15/03/2015

<sup>161</sup> [http://static.mama365.gr/covers/lotion/lotion\\_590\\_4.jpg](http://static.mama365.gr/covers/lotion/lotion_590_4.jpg) Ανακτήθηκε στις 15/03/2015





160

**Αμπούλες και serum:** Είναι καλλυντικά σκευάσματα μεγάλης περιεκτικότητας σε θρεπτικά συστατικά. Ανάλογα με τη σύνθεση και τον σκοπό για τον οποίο θα χρησιμοποιηθούν, η συχνότητα χρήσης τους διαφέρει. Υπάρχουν αμπούλες ή οροί που δίνουν λάμψη και τοποθετούνται πριν από την κρέμα βάσης του make up. Άλλοι που συστήνονται για μια φορά την εβδομάδα, τον μήνα ή κάποιες μέρες τον χρόνο ως εντατική περιποίηση για αφυδάτωση, ξηρότητα, σύσφιξη, ακμή και άλλα.



*Διάφορες αμπούλες και οροί θεραπειών προσώπου*

## 7.5 Μέθοδοι Περιποίησης

Οι περιποιήσεις ενυδάτωσης ποικίλουν και χωρίζονται σε δύο κύριες κατηγορίες:

- Περιποιήσεις με καλλυντικά προϊόντα
- Περιποιήσεις με μηχανήματα

<sup>162</sup> <http://www.beautetinkyriaki.gr/wp-content/uploads/2013/06/fysiki-masko-proswpou-leia-epidermida.jpg>  
Ανακτήθηκε στις 15/03/2015

#### **A) Περιποιήσεις με καλλυντικά προϊόντα**

Οι περιποιήσεις για ενυδάτωση με τη χρήση καλλυντικών προϊόντων είναι σχετικά απλή και βασίζεται στις άρτιες γνώσεις της Αισθητικού, στην υγιεινή του Ινστιτούτου όσον αφορά στον χώρο αλλά και στα προϊόντα που θα χρησιμοποιηθούν και, τέλος, στην κατάλληλη επιλογή αυτών των προϊόντων.

#### **Διαδικασία**

- Προετοιμασία του πελάτη
- Απολύμανση των χεριών του Αισθητικού
- Εφαρμογή απλού καθαρισμού προσώπου
- Ανάλυση του δέρματος του πελάτη με μεγεθυντική λάμπα
- Εφαρμογή πήλινγκ για να αφαιρεθούν τα νεκρά κερατινοκύτταρα. Προτιμότερο πήλινγκ σε τέτοιες περιπτώσεις είναι το ενζυμικό και το γομώδες γιατί η επιδερμίδα είναι πολύ ευαίσθητη.
- Τοποθέτηση κάποιας κρέμας μασάζ με πολλά λιπαρά και υγροσκοπικά στοιχεία
- Εφαρμογή μάλαξης με σκοπό την καλύτερη διείσδυση των συστατικών της κρέμας λόγω της αύξησης της αιμάτωσης έτσι ώστε να αυξηθεί η διαδερμική απορρόφηση των διάφορων συστατικών και ο βαθμός ενυδάτωσης από την κεράτινη στιβάδα.
- Τοποθέτηση σε παχύ στρώμα κρέμας βαθιάς ενυδάτωσης, ορού ή αμπούλας
- Χρήση μάσκας, κατά προτίμηση κλειστής (κεριού, υδροκολλοειδούς ή εκμαγείου) με σκοπό τη μεγαλύτερη απορρόφηση των συστατικών του καλλυντικού προϊόντος που τοποθετήθηκε κάτω από τη μάσκα (Βλ. βήμα 8).
- Τοποθέτηση μιας αντιηλιακής κρέμας στο πρόσωπο για μεγαλύτερη προστασία του δέρματος του πελάτη.

#### **B) Περιποιήσεις με τη βοήθεια μηχανημάτων**

Τα μηχανήματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με σκοπό την αύξηση της αιμάτωσης έτσι ώστε να αυξηθεί η διαδερμική απορρόφηση των διάφορων συστατικών και ο βαθμός ενυδάτωσης από την κεράτινη στιβάδα, είναι πολλά. Η τεχνολογία έχει κάνει σημαντικά βήματα και πλέον τα μηχανήματα που υπάρχουν στη διάθεση του κάθε Αισθητικού πληρούν όλες τις ανάγκες.

Αφού πραγματοποιηθούν τα τέσσερα πρώτα βήματα της παραπάνω διαδικασίας περιποίησης με καλλυντικά προϊόντα, εφαρμόζονται μηχανήματα, τα κυριότερα των οποίων είναι ο ιονισμός, τα μηχανήματα φαραδικού και γαλβανοφαραδικού ρεύματος, το vapeur (βαπέρ) ατμού ή ατμόλουτρο, τα υψίσυχνα, οι υπέρηχοι, τα laser και τα μηχανήματα δερματοαπόξεσης (dermabrasion).

## Ανακεφαλαίωση

Το δέρμα διακρίνεται σε τρεις στιβάδες-στρώματα: Την επιδερμίδα, το χόριο και την υποδερμίδα ή υποδόριο ιστό. Η *επιδερμίδα* αποτελείται από πέντε στιβάδες που από μέσα προς τα έξω είναι: α) Βασική ή μητρική, β) Μαλπιγιανή ή ακανθωτή, γ) Κοκκώδης ή κοκκιώδης, δ) Διαυγής (τη συναντούμε μόνο στα πέλματα και τις παλάμες), ε) Κεράτινη.

Το δέρμα εμποδίζει την εξάτμιση του νερού που περιέχεται στο ανθρώπινο σώμα περίπου σε αναλογία 70%. Το νερό, όμως, της κεράτινης εξατμίζεται συνεχώς λόγω της άμεσης επαφής του με το εξωτερικό περιβάλλον.

Ο όξινος μανδύας είναι το πρώτο επιφανειακό φράγμα που καλύπτει όλη την επιδερμίδα εξωτερικά, οπότε αυτός είναι και ο υπεύθυνος για τη συγκράτηση ή μη του νερού στην κεράτινη στιβάδα. Πρόκειται για ένα υμένιο που αποτελείται από υδατικά και ελαιώδη στοιχεία ομογενοποιημένα σε μορφή γαλακτώματος. Το υδατικό μέρος αποτελείται κυρίως από ιδρώτα ενώ η σύνθεση του ελαιώδους μέρους είναι πιο περίπλοκη.

Το σύνολο των ουσιών αυτών ονομάζεται «Φυσικός Ενυδατικός Παράγοντας – Natural Moisturizing Factor» ή αλλιώς N.M.F. και είναι η λεγόμενη ενδιάμεση ουσία.. Έχει έντονες υγροσκοπικές ιδιότητες και εμποδίζει την απώλεια νερού από το περιβάλλον.

Με τον όρο αφυδάτωση εννοούμε την απουσία νερού από τις διάφορες στιβάδες του δέρματος. Ένα αφυδατωμένο δέρμα είναι θαμπό, τραχύ, τεταμένο και δεν έχει ελαστικότητα. Επίσης μπορεί να δημιουργεί δυσάρεστη αίσθηση (τράβηγμα), να εμφανίζει φολίδες και/ή πιτυρίδα, καθώς και λεπτές ραβδώσεις, τις ρυτίδες της αφυδάτωσης.

***Τα αίτια της αφυδάτωσης είναι ποικίλα και μπορεί να συνδέονται με:***

***Εξωγενείς παράγοντες*** όπως επιθέσεις από κλιματικούς και οικιακούς παράγοντες: κρύο, αέρας, ήλιος, ζέστη, ρύπανση, θέρμανση, κλιματισμός κ.λ.π., *μηχανικές επιθέσεις* όπως ξύρισμα, τρίψιμο, συχνή απολέπιση κ.λ.π. και *χημικές επιθέσεις* όπως, συχνή χρήση διάφορων αλκαλικών προϊόντων πχ σαπούνια, απορρυπαντικά, κορτικοειδή κ.λ.π.

***Ενδογενείς παράγοντες*** όπως οι *φυσιολογικοί*: Φύλο, ηλικία. *Παθολογικοί*: Μη φυσιολογική απώλεια νερού, αβιταμίνωση, κάπνισμα, φλεγμονώδη φαινόμενα (εξάνθημα από τον ήλιο, ατοπική δερματίτιδα, έκζεμα εξ επαφής, ψωρίαση, κ.λ.π.), γενετικοί παράγοντες (διαβήτης, ιχθύωση) κ.λ.π.

Οι τρόποι ενυδάτωσης του αφυδατωμένου δέρματος είναι: Με έγκλειση (Occlusion), με τη χρήση διυγραντικών παραγόντων (humectants, με αποκατάσταση των συστατικών που λείπουν (restoration). Προϊόντα ενυδάτωσης είναι διάφοροι τύποι κρεμών, πηλινγκς και μάσκες. Οι περιποιήσεις ενυδάτωσης ποικίλουν και χωρίζονται σε δύο κύριες κατηγορίες:

- Περιποιήσεις με καλλυντικά προϊόντα
- Περιποιήσεις με μηχανήματα.



## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις Ανάπτυξης**

1. Ποιες είναι οι στιβάδες της επιδερμίδας και ποιος ο ρόλος τους;
2. Πότε ένα δέρμα χαρακτηρίζεται αφυδατωμένο;
3. Τι είναι ο όξινος μανδύας και ποιος ο ρόλος του;
4. Ποια είναι η σύσταση του NMF και ποιος ο ρόλος του;
5. Αναφέρατε επιγραμματικά ποιες είναι οι κυριότερες αιτίες αφυδάτωσης του δέρματος.
6. Ποιες κατηγορίες κρεμών, масκών και πήλινγκς γνωρίζετε;
7. Ποιο είναι το καταλληλότερο πήλινγκ για ένα αφυδατωμένο δέρμα, κατά τη γνώμη σας και, γιατί;
8. Αναφέρετε τα κυριότερα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται για την ενυδάτωση του δέρματος.
9. Αναφέρατε μία σειρά περιποίησης με καλλυντικά προϊόντα και μια σειρά περιποίησης με τη χρήση μηχανημάτων.

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού τύπου**

#### **1. Επιλέξτε την σωστή απάντηση.**

##### **α) Η υγρασία της επιδερμίδας προέρχεται από:**

- A. Το χόριο
- B. Το περιβάλλον
- Γ. Τη βασική στιβάδα
- Δ. Το υπόδερμα

##### **β) Το PH του όξινου μανδύα είναι:**

- A. 2,5-4
- B. 6,5-8
- Γ. 4,5-6
- Δ. 3,5-5

##### **γ) Τι ιδιότητες έχει ο NMF;**

- A. Υδροστατικές
- B. Υδροφοβικές
- Γ. Υδροσκοπικές
- Δ. Υδροτονωτικές

##### **δ) Ποιος από τους παρακάτω παράγοντες δεν αποτελεί αιτία αφυδάτωσης;**

- A. Ο σακχαρώδης διαβήτης
- B. Ο ήλιος
- Γ. Η μη επαρκής πρόσληψη νερού
- Δ. Οι παθήσεις της καρδιάς

##### **ε) Ποιες από τις παρακάτω μάσκες μπορούμε να τις αφαιρέσουμε πριν στεγνώσουν;**

- A. Γαλακτοματοποιημένες
- B. Κεριών
- Γ. Αργιλώδεις
- Δ. Υδροκολοειδείς

**στ) Ποιο από τα παρακάτω είναι αποτέλεσμα της ιοντοφόρησης;**

- A. Διείσδυση θεραπευτικών συστατικών σε βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας
- B. Καταπολέμηση χαλάρωσης
- Γ. Εξαφάνιση πρηξιμάτων
- Δ. Άμβλυνση των ρυτίδων

**Εργαστηριακές Ασκήσεις**

**Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Περιποίηση ενυδάτωσης με καλλυντικά ανάλογα με τον τύπο δέρματος»**

**Σκοπός της άσκησης:** Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες:

- Τα στάδια εφαρμογής της καλλυντικής ενυδάτωσης του δέρματος.
- Πώς επιλέγουμε τα προϊόντα για μια καλλυντική περιποίηση
- Την αποτελεσματικότητα των καλλυντικών θεραπειών ενυδάτωσης.

**Υλικά:**

- Καθαριστικά (ανάλογα με τον τύπο δέρματος)
- Λοσιόν (ανάλογα με τον τύπο δέρματος)
- Πήλινγκ (ανάλογα με τον τύπο δέρματος)
- Ορός ενυδατικής ουσίας (λιποσώματα, υαλουρονικό οξύ κ.ά.)
- Μάσκα βαθιάς ενυδάτωσης που δεν στεγνώνει (ανάλογα με τον τύπο δέρματος)
- Κρέμα ενυδατική
- Κρέμα αντιηλιακή
- Βαμβάκι
- Μπατονέτες
- Χαρτομάνδηλα
- Γάζες
- Σπάτουλες πλαστικές
- Σπάτουλα σιδερένια
- Διαγνωστικός φακός

**Διαδικασία:**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζοντας τους ρόλους Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν καλλυντική ενυδάτωση του δέρματος, ανάλογα με τον τύπο δέρματος.

**Στάδια εφαρμογής**

- Απλός καθαρισμός προσώπου-ντεμακιγιάζ
- Διάγνωση δέρματος
- Εφαρμογή πήλινγκ (ανάλογα με τον τύπο δέρματος)
- Τοποθετείται ο ορός ενυδατικής ουσίας
- Τοποθέτηση μάσκας βαθιάς ενυδάτωσης
- Εφαρμογή ενυδατικής κρέμας-Χειρομάλαξη
- Εφαρμογή αντιηλιακής κρέμας.
- 8. Συμβουλές για την περιποίηση του δέρματος στο σπίτι
- Προτείνονται προϊόντα καθημερινής φροντίδας του δέρματος



## **Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Περιποίηση ενυδάτωσης με καλλυντικά»**

**Σκοπός της άσκησης:** Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη σειρά περιποίησης με τη χρήση καλλυντικών προϊόντων ενός αφυδατωμένου δέρματος.

### **Υλικά:**

- Γαλάκτωμα για ξηρά δέρματα
- Λοσιόν για ξηρά δέρματα
- Πήλινγκ γομώδες
- Ορός ενυδατικής ουσίας
- Μάσκα κεριών
- Κρέμα αντιηλιακή
- Βαμβάκι
- Μπατονέτες
- Χαρτομάνδηλα
- Γάζες
- Σπάτουλες πλαστικές
- Σπάτουλα σιδερένια
- Διαγνωστικός φακός

**Διαδικασία:** Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζοντας τους ρόλους Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν καλλυντική ενυδάτωση του αφυδατωμένου δέρματος.

### **Στάδια εφαρμογής**

- Εφαρμόζεται απλός καθαρισμός προσώπου
- Γίνεται διάγνωση δέρματος
- Εφαρμόζεται το γομώδες πήλινγκ
- Αφαιρείται το γομώδες πήλινγκ
- Τοποθετείται ο ορός ενυδατικής ουσίας
- Τοποθετείται γάζα στο πρόσωπο
- Εφαρμόζεται η μάσκα κεριών
- Αφαιρείται η μάσκα κεριών
- Εφαρμόζεται κρέμα ημέρας αντιηλιακή
- Δίνονται συμβουλές από τον Αισθητικό και απαντά σε απορίες του πελάτη

## **Εργαστηριακή Άσκηση 3: «Περιποίηση ενυδάτωσης με τη χρήση μηχανημάτων»**

**Σκοπός της άσκησης:** Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη σειρά περιποίησης ενός αφυδατωμένου δέρματος με τη χρήση μηχανημάτων.

### **Υλικά:**

- Γαλάκτωμα για ξηρά δέρματα
- Λοσιόν για ξηρά δέρματα
- Πήλινγκ ενζυμικό

- Κρέμα μασάζ
- Μάσκα υδροκολοειδής
- Κρέμα αντιηλιακή
- Μηχάνημα υπερήχων
- Ιονίζουσα αμπούλα
- Μηχάνημα ιονισμού
- Βαμβάκι
- Μπατονέτες
- Χαρτομάνδηλα
- Σπάτουλες πλαστικές
- Πινέλο μάσκας
- Διαγνωστικός φακός

**Διαδικασία:** Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζοντας τους ρόλους Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν ενυδάτωση του αφυδατωμένου δέρματος με τη βοήθεια μηχανημάτων.

#### **Στάδια εφαρμογής:**

- Εφαρμόζεται απλός καθαρισμός προσώπου
- Γίνεται διάγνωση δέρματος
- Εφαρμόζεται το ενζυμικό πήλινγκ
- Αφαιρείται το ενζυμικό πήλινγκ
- Τοποθετείται κρέμα μασάζ
- Γίνεται μάλαξη
- Γίνεται θεραπεία με υπερήχους
- Τοποθετείται η ιονίζουσα αμπούλα
- Εφαρμόζεται ιονισμός
- Με ένα πινέλο απλώνεται η υδροκολοειδής μάσκα
- Αφαιρείται η υδροκολοειδής μάσκα
- Εφαρμόζεται κρέμα ημέρας αντιηλιακή
- Δίνονται συμβουλές από τον Αισθητικό και απαντά σε απορίες του πελάτη.

#### **Εργαστηριακή Άσκηση 4**

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες και η κάθε ομάδα ετοιμάζει ένα πρόγραμμα πλήρους περιποίησης ενυδάτωσης με καλλυντικά προϊόντα και τη χρήση μηχανημάτων Αισθητικής.

Η κάθε ομάδα εξηγεί και δικαιολογεί τη δική της προτεινόμενη σειρά περιποίησης-θεραπείας.



## 8<sup>ο</sup> Κεφάλαιο : Η Καθημερινή Περιποίηση του Δέρματος

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:*

- Εφαρμόζουν τα στάδια του απλού καθαρισμού προσώπου, που γίνεται στο σπίτι ή στους επαγγελματικούς χώρους,
- Αναγνωρίζουν τα προϊόντα εφαρμογής της περιποίησης
- Επιλέγουν και να προτείνουν ανάλογα με τον τύπο δέρματος
- Κατανοήσουν τους χειρισμούς και τα στάδια εφαρμογής του
- Εμπεδώσουν τα ευεργετικά του αποτελέσματα.
- Αναγνωρίζουν τα καθαριστικά προϊόντα προσώπου
- Επιλέγουν τα προϊόντα καθαρισμού προσώπου ανάλογα με τον τύπο δέρματος
- Εξοικειωθούν και να εφαρμόζουν τα στάδια εφαρμογής του

Το δέρμα κάθε ανθρώπου χρειάζεται καθημερινή φροντίδα για να είναι πάντα καθαρό, υγιές και λαμπερό. Ο σωστός και καθημερινός καθαρισμός καλείται “Απλός καθαρισμός προσώπου” ή “Ντεμακιγιάζ” και μπορεί να εφαρμοστεί στο σπίτι από άνδρες και γυναίκες. Η ίδια διαδικασία πραγματοποιείται από τους αισθητικούς πριν από κάθε αισθητική περιποίηση<sup>163</sup>. Η διαδικασία είναι απλή αρκεί ο αισθητικός να γνωρίζει τα στάδια και τα προϊόντα εφαρμογής ανάλογα με τον τύπο δέρματος.

### 8.1 Απλός καθαρισμός προσώπου (ντεμακιγιάζ)

**Ορισμός** Ο απλός καθαρισμός προσώπου είναι η αισθητική περιποίηση που έχει σαν στόχο ν’ απομακρύνει από το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ τον επιφανειακό ρύπο (επιφανειακές ακαθαρσίες).

**Ως επιφανειακό ρύπο χαρακτηρίζουμε<sup>164</sup>:**

- τις εκκρίσεις των σμηγματογόνων αδένων, το σμήγμα
- τις εκκρίσεις των ιδρωτοποιών αδένων, τον ιδρώτα
- τα νεκρά κερατινοποιημένα κύτταρα που απορρίπτονται
- τις ακαθαρσίες από τον ατμοσφαιρικό αέρα (σκόνη, καυσαέριο κ.ά.)
- τα υπολείμματα προϊόντων φροντίδας του δέρματος (ενυδατικές κρέμες, αντηλιακά κ.ά)
- τα προϊόντα του μακιγιάζ

Ο απλός καθαρισμός όταν εφαρμόζεται σε πρόσωπο μακιγιαρισμένο ονομάζεται **ντεμακιγιάζ<sup>165</sup>**.

**Ο απλός καθαρισμός του προσώπου περιλαμβάνει:**

- Την τοποθέτηση των καθαριστικών προϊόντων
- Την τοποθέτηση της λοσιόν

<sup>163</sup> Gerson J. (2002). Αισθητική Τόμος Ι. Εκδ. ΙΩΝ, σ. 229

<sup>164</sup> Τσιρίβας, Ε. (1980). Σημειώσεις Κοσμετολογίας Τ.Ε.Ι. Αθήνας, σ.45

<sup>165</sup> Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. Αισθητική Προσώπου Ι. Βιβλίο ΕΠΑ.Σ., σ. 102

Η εφαρμογή του ξεκινά από το ντεκολτέ. Το ντεμακιγιάζ περιλαμβάνει, επιπλέον, τον καθαρισμό των βαμμένων ματιών και των βαμμένων χειλιών. Η εφαρμογή του ξεκινά από την περιοχή του προσώπου με το περισσότερο μακιγιάζ (π.χ τα μάτια σε περίπτωση πλήρους μακιγιάζ προσώπου). Τα προϊόντα που επιλέγονται για τον καθαρισμό του δέρματος, θα πρέπει να είναι ανάλογα με τον τύπο του δέρματος, για να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

**Στόχος** κάθε καθαρισμού του δέρματος θα πρέπει να είναι ο λιγότερος δυνατόν ερεθισμός του και ο βαθύτερος καθαρισμός του<sup>166</sup>



**Σημείωση:** Για τον απλό καθαρισμό του προσώπου των ανδρών διατίθενται από πολλές εταιρείες προϊόντα ειδικά για άνδρες.

### **Προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου**

Για να ξεκινήσουν τα στάδια εφαρμογής του απλού καθαρισμού θα πρέπει :

- Τα χέρια μας να είναι καλά πλυμένα και να έχουν απολυμανθεί.
- Να έχουν προστατευτεί τα μαλλιά και τα ρούχα του πελάτη.
- Να έχει γίνει διάγνωση του τύπου του δέρματος.
- Να έχει γίνει η επιλογή των προϊόντων.<sup>167</sup>
- Ο πελάτης να έχει βγάλει τους φακούς επαφής, εάν φορά.
- Αν είναι άνδρας να έχει ξυριστεί το προηγούμενο βράδυ.<sup>168</sup>

<sup>166</sup> Κεφαλά Β. (1982). *Σημειώσεις Αισθητικής Προσώπου*. σ. 10

<sup>167</sup> Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. *Αισθητική Προσώπου Ι*. Βιβλίο ΕΠΑ.Σ., σ. 102

<sup>168</sup> Gerson J. (2002). *Αισθητική Τόμος ΙΙ*. Εκδ. ΙΩΝ, σ. 29



## 8.2 Εφαρμογή

Τα καθαριστικά προϊόντα είναι μια κατηγορία κοσμετολογικών προϊόντων που έχουν την ιδιότητα να διαλύουν τον ρύπο της επιδερμίδας, αφήνοντας το δέρμα καθαρό. Τα καθαριστικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για τον απλό καθαρισμό προσώπου (ντεμακιγιάζ) είναι<sup>169</sup>:

- Γαλακτώματα
- Κρέμες καθαρισμού
- Σαπούνια προσώπου
- Αφροί καθαρισμού

Τα **γαλακτώματα** έχουν την ιδιότητα να καθαρίζουν το δέρμα χωρίς να το αφυδατώνουν. Η εξέλιξη της κοσμετολογίας έχει ενισχύσει τις συνθέσεις τους με ενυδατικούς παράγοντες για τη μεγαλύτερη προστασία του δέρματος. Αυτός είναι και ο λόγος που τα κάνει να προτιμούνται από τα άλλα καθαριστικά προϊόντα.

*Τα γαλακτώματα ειδικότερα πλεονεκτούν γιατί:*

- Γαλακτωματοποιούν το σμήγμα
- Σπάνια ερεθίζουν το δέρμα
- Δεν αφυδατώνουν το δέρμα

Τα καθαριστικά διατίθενται για κάθε τύπο δέρματος<sup>170</sup>.



<sup>169</sup> Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. *Αισθητική Προσώπου Ι*, Βιβλίο ΕΠΑ.Σ., σ. 102

<sup>170</sup> Τσιρίβας, Ε. (1980). *Σημειώσεις Κοσμετολογίας* Τ.Ε.Ι. Αθήνας, σ. 43

**1η φάση:** Τοποθετούμε τα δάχτυλα των χεριών μας στην περιοχή του στέρνου παράλληλα κι ενωμένα. Με κυκλικές ανοδικές κινήσεις ανεβαίνουν προς τη βάση του λαιμού.



**2η φάση:** Από τη βάση του λαιμού τα δάχτυλα κινούνται ανοδικά κατά μήκος του λαιμού, φθάνοντας πίσω από τους λοβούς των αυτιών.



**Τα στάδια εφαρμογής του είναι: 3η φάση:** Από τους λοβούς των αυτιών τα δάχτυλα γλιστρούν κι ενώνονται στο πηγούνι. Από εκεί κινούνται κατά μήκος του οστού της κάτω γνάθου, φθάνοντας στην κροταφογναθική άρθρωση.



**4η φάση:** Από την κροταφογναθική άρθρωση τα δάχτυλα γλιστρούν προς στις γωνίες των χειλιών κι από εκεί με κυκλικές κινήσεις κινούνται πάνω στις παρειές μέχρι τον έξω ακουστικό πόρο.



**5η φάση:** Από τον έξω ακουστικό πόρο τα δάχτυλα γλιστρούν προς τα ρουθούνια κι από εκεί ανεβαίνουν κυκλικά προς τους κροτάφους.



**6η φάση:** Τα δάχτυλα επιστρέφουν στα ρουθούνια και με τον δείκτη και τον μέσο κάνουν κυκλικές κινήσεις στα ρουθούνια και στις πλευρές της μύτης, φθάνοντας στη βάση της μύτης.



**7η φάση:** Από τη βάση της μύτης τα δάχτυλα ανεβαίνουν στο μέτωπο κι ενωμένα στη μέση γραμμή του προσώπου κινούνται πάνω στο μέτωπο μέχρι τους κροτάφους.



**Οι κρέμες καθαρισμού** είναι πιο παχιές συνθέσεις από τα γαλακτώματα και ιδανικές για την αφαίρεση του βαρύ μακιγιάζ (θεατρικό κ.ά.) από το δέρμα. Είναι πολύ δραστικές όταν περιέχουν μεγάλες ποσότητες γαλακτοματοποιητών και λαδιών που τις κάνει ικανές να διαλύσουν τον λιπαρή σύστασης ρύπο (μακιγιάζ). Κατά την αφαίρεσή τους μπορεί να χρησιμοποιηθεί απορροφητικό χαρτί επειδή είναι περισσότερο κολλώδεις<sup>171</sup>.

### **Φάσεις τοποθέτησης κρέμας καθαρισμού.**

Τοποθετούμε στην παλάμη του ενός χεριού με μια σπάτουλα ποσότητα κρέμας καθαρισμού, ίση με ½ κουταλάκι του γλυκού. Με το δείκτη του άλλου χεριού τοποθετείται μικρή ποσότητα κρέμας στο λαιμό, το πηγούνι, τα μάγουλα και το μέτωπο. Απλώνουμε και ακολουθούν οι φάσεις αφαίρεσής τους, όπως στο γαλάκτωμα.

**Τα καλλυντικά σαπούνια προσώπου**, έχουν μεγάλη καθαριστική δράση και είναι πιο φιλικά για το δέρμα από τα κοινά σαπούνια. Δεν δρουν όμως καλά σε σκληρό νερό. Καταστρέφουν το όξινο περιβάλλον (από pH 4,5-6 γύρω στο 9) του δέρματος, αφήνοντας αλκαλικά υπολείμματα, που το ερεθίζουν. Ιδιαίτερα το ξηρό, το ώριμο και το προβληματικό δέρμα. Κατά την εφαρμογή τους απομακρύνουν όλη την ποσότητα του σμήγματος, με αποτέλεσμα το δέρμα να γίνεται ξηρό κι εύθραυστο. Τα καλλυντικά σαπούνια είναι κατάλληλα για τα κανονικά, μικτά και λιπαρά δέρματα. Τα σαπούνια για λιπαρά δέρματα περιέχουν συνήθως αντιμικροβιακές ουσίες. Δεν πρέπει να γίνεται συχνή χρήση. Όποιος τα χρησιμοποιεί, καλύτερα να καθαρίζει το δέρμα μια φορά, το βράδυ. Μετά τη λοσιόν να χρησιμοποιεί απαραίτητα μια καλή κρέμα ενυδάτωσης. Τα σαπούνια που χρησιμοποιούμε στον επαγγελματικό χώρο αισθητικής είναι συνήθως σε υγρή μορφή. Τα στάδια εφαρμογής του είναι παρόμοια με του απλού καθαρισμού.

**Ξεκινάμε ως εξής:** Ανακατεύουμε σ' ένα μικρό μπολ ποσότητα υγρού σαπουνιού με νερό και την απλώνουμε στο στέρνο, το λαιμό και το πρόσωπο με ένα πινέλο.

Ακολουθούμε στη συνέχεια τις φάσεις (1-7) εφαρμογής γαλακτώματος.

**Ολοκληρώνουμε ως εξής:** Καθαρίζουμε καλά με βρεγμένα σφουγγάρια. Σκουπίζουμε το πρόσωπο με βαμβακερή πετσέτα ή απορροφητικό χαρτί.

**Οι αφροί καθαρισμού** καθαρίζουν την επιδερμίδα όπως και τα σαπούνια. Δεν μετατοπίζουν το pH του δέρματος. Απαιτούν πολύ καλό ξέπλυμα και δεν χρησιμοποιούνται συχνά.

### **Στάδια εφαρμογής τους**

Ακολουθούν την ίδια διαδικασία με την εφαρμογή των σαπουνιών. Η διαφορά στο άπλωμα είναι πως τοποθετούνται στο δέρμα και με τα δάχτυλα.

<sup>171</sup> Τσιρίβας, Ε. (1980). *Σημειώσεις Κοσμετολογίας*. Τ.Ε.Ι. Αθήνας, σ. 35

<sup>172</sup> Τσιρίβας, Ε. (1980). *Σημειώσεις Κοσμετολογίας*. Τ.Ε.Ι. Αθήνας, σ. 40

### 8.3 Εφαρμογή λοσιόν

Η λοσιόν προσώπου, γνωστή και σαν νερό προσώπου χρησιμοποιείται μετά τα καθαριστικά προϊόντα κι έχει τις εξής ιδιότητες:

- απομακρύνει τα υπολείμματα του γαλακτώματος ακόμα και μέσα από τους πόρους
- τονώνει και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος για την επαναφορά του δέρματος, χωρίς ερεθισμούς στον κανονικό τόνο.
- επαναφέρει το pH του δέρματος στις φυσιολογικές τιμές περίπου στο 5,5 (φυσιολογικές τιμές pH δέρματος από 4,5 έως 6)
- σφίγγει τους διευρυμένους πόρους προσωρινά

Η λοσιόν έχει σαν κύρια συστατικά της το νερό, το χρώμα, το άρωμα. Οι λοσιόν για λιπαρά, ακνεϊκά, προβληματικά δέρματα περιέχουν επιπλέον αλκοόλες<sup>173</sup>. Για τα ευαίσθητα δέρματα εμπλουτίζονται οι λοσιόν με καταπραϋντικές, αντιφλογιστικές ουσίες (αζουλένιο).<sup>174</sup>

#### Φάσεις εφαρμογής της Λοσιόν

Η λοσιόν τοποθετείται στο πρόσωπο με βαμβάκι. Δουλεύουν και τα δυο χέρια ταυτόχρονα και συμμετρικά με ευθύγραμμες κινήσεις ή ταμποναριστά. Οι φάσεις τοποθέτησής της είναι:

**1η φάση:** απλώνεται η λοσιόν στην περιοχή του ντεκολτέ με φορά από τη μέση γραμμή του σώματος προς τα έξω.



<sup>173</sup> Τσιρίβας, Ε. (1980). Σημειώσεις Κοσμετολογίας. Τ.Ε.Ι. Αθήνας, σ. 69

<sup>174</sup> Τσιρίβας, Ε. (1980). Σημειώσεις Κοσμετολογίας. Τ.Ε.Ι. Αθήνας, σ. 73



**2η φάση:** συνεχίζεται στον λαιμό με απαλή ανοδική κίνηση μέχρι το πηγούνι



**3η φάση:** από το πηγούνι απλώνεται κατά μήκος της κάτω σιαγόνας μέχρι την κροταφογοναθική άρθρωση



**4η φάση:** από τις γωνίες των χειλιών απλώνεται ανοδικά κατά μήκος των παρειών μέχρι τον έξω ακουστικό πόρο κι από τα ρουθούνια μέχρι τους κροτάφους



**5η φάση:** απλώνεται στην περιοχή κάτω από τη μύτη, με φορά από το κέντρο προς τις γωνίες του στόματος



**6η φάση:** στη συνέχεια απλώνεται στη ράχη της μύτης και στις πλευρές της σχολαστικά (οι εσοχές στα ρουθούνια κρατούν υπολείμματα καθαριστικών)



**7η φάση:** τέλος, η λοσιόν απλώνεται στο μέτωπο από τη μέση γραμμή του προσώπου μέχρι τους κροτάφους



**Σημείωση:** Δεν επιλέγεται ποτέ παχύ κομμάτι βαμβάκι διότι χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα λοσιόν για τον εμποτισμό του κι αυτό που θα πετύχουμε είναι να σπαταλήσουμε το προϊόν. Βαμβάκι σε μορφή δίσκου είναι το ιδανικό.

## 8.4 Καθαρισμός ματιών

Ο καθαρισμός των ματιών προηγείται από τον καθαρισμό του προσώπου όταν είναι μακιγιαρισμένο. Αυτό γίνεται διότι τα προϊόντα του μακιγιάζ των ματιών καθώς διαλύονται από τα καθαριστικά απλώνουν με αποτέλεσμα να λερώνουν τις όμορες περιοχές. Τι νόημα θα είχε αν τις είχαμε καθαρίσει πρώτα; Τα προϊόντα καθαρισμού των ματιών είναι σε μορφή λαδιού ή γαλακτώματος, τα οποία δεν ερεθίζουν τα μάτια.

Πριν από τον καθαρισμό των ματιών ενημερώνουμε τον πελάτη να βγάλει τους φακούς επαφής εάν φορά. Αν δεν πείθεται, είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στους χειρισμούς του ντεμακιγιάζ ματιών. Δουλεύεται το κάθε μάτι μόνο του.

### Στάδια εφαρμογής

Εμποτίζουμε ένα κομμάτι βαμβάκι τόσο που να μη στάζει το υγρό καθαριστικό. Κάποιοι το πιέζουν ανάμεσα στα δάχτυλά τους ώστε ν' απλωθεί η λοσιόν σ' όλη του την έκταση. Δεν θα ήταν λάθος αυτό το στάδιο να παρακαμφθεί διότι κατά το άπλωμα του προϊόντος ασκούνται παρόμοιες πιέσεις μεταξύ δαχτύλων και δέρματος που επιτυγχάνουν το ίδιο αποτέλεσμα.

**1η φάση:** Με τον μέσο και τον παράμεσο του αριστερού χεριού τεντώνεται το βλέφαρο. Γίνονται μικρές κινήσεις προς τα έξω και κάτω με το βαμβάκι για να καθαριστεί το βλέφαρο και οι βλεφαρίδες. Επαναλαμβάνεται η κίνηση 2-3 φορές με καινούργιο κάθε φορά βαμβάκι για να καθαρίσουν καλά τα μάτια.



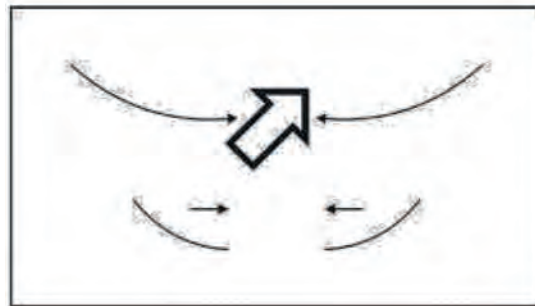
**2η φάση:** Από την εξωτερική γωνία του κάτω βλεφάρου προς την εσωτερική γωνία του ματιού τρίβεται απαλά το βαμβάκι με το προϊόν για να καθαριστεί το κάτω βλέφαρο.



**3η φάση:** Εμποτίζουμε βαμβάκι με λοσιόν ματιών και ταμπονάρουμε την περιοχή με ανάλογες κινήσεις που απλώσαμε το καθαριστικό.

## 8.5 Καθαρισμός χειλιών

Η διαδικασία αφαίρεσης κραγιόν είναι απλή. Όπως και ο καθαρισμός των ματιών ανήκει στη διαδικασία του ντεμακιγιάζ προσώπου. Γίνεται με μικρή ποσότητα καθαριστικού προϊόντος. Συνήθως χρησιμοποιείται γαλάκτωμα καθαρισμού προσώπου. Αν το κραγιόν είναι ανεξίτηλο τότε η κρέμα καθαρισμού δρα καλύτερα.



### Στάδια εφαρμογής

Με τη βοήθεια δυο κομματιών από βαμβάκι εμποτισμένα με καθαριστικό προϊόν, τα δάχτυλα δουλεύουν συμμετρικά από τις γωνίες των χειλιών προς το κέντρο τους ή αντίθετα. Γυρίζονται τα βαμβάκια από την καθαρή πλευρά κι επαναλαμβάνεται η διαδικασία μέχρι να καθαριστούν εντελώς και τα βαμβάκια να μείνουν καθαρά .

<sup>175</sup> Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου Χ. Αισθητική Προσώπου Ι. Βιβλίο ΕΠΑ.Σ., σ. 112

## 8.6 Αφαίρεση καλλυντικών προϊόντων από το πρόσωπο

Τα καλλυντικά προϊόντα που αφαιρούνται από το δέρμα με το πέρας κάποιων αισθητικών πράξεων είναι συνήθως:

- Καθαριστικά προϊόντα π,χ σαπούνια, αφροί, κρέμες καθαρισμού ή γαλακτώματα «παλιάς γενιάς».
- Προϊόντα απολέπισης που η δράση τους στο δέρμα ενδείκνυται για λίγα λεπτά της ώρας. Ιδιαίτερα προσεκτικοί θα πρέπει να είμαστε με την αφαίρεση των φρουτοζέων, τα γνωστά ΑΗΑ.
- Μάσκες προσώπου (εκπλυνόμενες)
- Σέρουμς (serum) που περιέχουν δραστικές ουσίες με ένδειξη εφαρμογής λίγων λεπτών της ώρας. (ΑΗΑ)
- Προϊόντα του μακιγιάζ

Έχουμε ήδη αναφερθεί σε πολλές περιπτώσεις πώς αφαιρούνται τα καλλυντικά προϊόντα από το δέρμα. Μια σύντομη ανασκόπηση θα δείξει:

### **Μέσα αφαίρεσης καλλυντικών προϊόντων**

Τα μέσα με τα οποία αφαιρούμε τα καλλυντικά προϊόντα από το δέρμα ανήκουν στην κατηγορία αναλώσιμα και είναι:

- Σπόγγοι προσώπου
- Βαμβάκι
- Χαρτί απορροφητικό-χαρτομάντηλα
- Πετσέτα βαμβακερή

Τα πιο πάνω είδη μπορούμε να τα κατατάξουμε στα:

- Μιας χρήσης (βαμβάκι, χαρτί απορροφητικό, χαρτομάντηλα).
- Πολλών χρήσεων (σπόγγοι προσώπου όταν αποστειρώνονται, πετσέτα βαμβακερή).

### **Υλικά αφαίρεσης καλλυντικών προϊόντων**

Τα υλικά με τα οποία αφαιρούμε τα καλλυντικά προϊόντα από το δέρμα είναι:

- Νερό
- Λοσιόν

**Σημείωση:** Τα σύγχρονα καλλυντικά προϊόντα είναι ενισχυμένες φόρμες φιλικές προς το δέρμα (ενυδατικοί, μαλακτικοί παράγοντες) και στην πλειοψηφία τους δεν αφαιρούνται. Εξαιρούνται οι πολύ δραστικές ουσίες που παραμένουν για λίγο στο δέρμα και θα πρέπει να είμαστε σχολαστικοί με την αφαίρεσή τους.



## 8.7 Απλή Ενυδάτωση με κρέμα

Η φιλοσοφία μιας περιποίησης προσώπου έχει πάντα σαν εκκίνηση τον απλό καθαρισμό του δέρματος. Μόνο σε καθαρό δέρμα θα μπορέσουν εύκολα να διεισδύσουν τα προϊόντα που θ' ακολουθήσουν.

Οι περιποιήσεις του προσώπου τελειώνουν πάντα με την τοποθέτηση της ενυδατικής κρέμας. Αυτή:

- αναπληρώνει το φυσικό φράγμα συγκράτησης της υγρασίας του δέρματος που αφαιρείται με τη χρήση των καθαριστικών κι άλλων προϊόντων.
- δίνει στο δέρμα μαλακτικές κι ενυδατικές ουσίες.

Τέτοιες κρέμες είναι η κρέμα ημέρας (**day cream**) και η κρέμα νύχτας (**night cream**). Οι κρέμες ημέρας εφαρμόζονται μετά τον πρωινό καθαρισμό του προσώπου και οι κρέμες νύχτας μετά τον βραδινό.<sup>176</sup> Στο εμπόριο κυκλοφορούν με τις ονομασίες «μαλακτικές κρέμες» ή «ενυδατικές κρέμες», ημέρας ή νύχτας αντίστοιχα, για κάθε τύπο δέρματος.

Η έννοια «**μαλακτικό**» τους αποδίδεται λόγω της αίσθησης του μαλακού δέρματος που αφήνουν μετά τη χρήση τους<sup>177</sup>. Η έννοια «**ενυδάτωση**» λόγω των αποτελεσμάτων τους. Εφαρμόζονται στο πρόσωπο είτε με επάλειψη (προσωπική φροντίδα) είτε με μάλαξη (επαγγελματική φροντίδα που θα δούμε αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια).

## 8.8 Αντιηλιακή προστασία

Τα αντιηλιακά προϊόντα τα χρησιμοποιούμε για να εμποδίζουν ή τουλάχιστον να ελαχιστοποιούν τις επιβλαβείς επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας, επιτρέποντας ταυτόχρονα το μαύρισμα του δέρματος χωρίς οδυνηρά αποτελέσματα. Στον απλό καθαρισμό προσώπου τα χρησιμοποιούμε τοποθετώντας τα επάνω από την ενυδατική κρέμα σαν ασπίδα προστασίας του δέρματος μετά τον πρωινό καθαρισμό του.

Η ανάγκη για αντιηλιακή προστασία στις μέρες μας, είναι μεγάλη όσο ποτέ άλλοτε. Στη χώρα μας, επιβάλλεται να φοράμε αντιηλιακό όλον τον χρόνο λόγω της μεγάλης ηλιοφάνειας. Το χειμώνα χρησιμοποιούνται αντιηλιακά με μικρότερο Δείκτη Προστασίας σε σχέση με αυτόν των καλοκαιρινών μηνών. Στο εμπόριο διατίθενται σε κρεμώδη μορφή, σε μορφή γαλακτώματος, ζελέ, λαδιού και σε σπρέι ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Δημοφιλείς είναι οι αντιηλιακές κρέμες με χρώμα, που δίνουν ενυδατικές ουσίες στο δέρμα κι απαλό χρώμα

<sup>176</sup> Τσιρίβας Ε. (1980). *Σημειώσεις Κοσμετολογίας* Τ.Ε.Ι. Αθήνας, σ. 43

<sup>177</sup> Καραγεωργοπούλος Α., Παναγιωτόπουλος Δ., Παπαθανασίου Δ. "Τεχνολογία Υλικών Αισθητικής-Κομμωτικής" βιβλίο ΕΠΑ.Σ., σ. 192

## Ανακεφαλαίωση

***Τα καθαριστικά προϊόντα του απλού καθαρισμού προσώπου είναι:***

Α. Γαλακτώματα, Β. κρέμες καθαρισμού, Γ. καλλυντικά σαπούνια. Δ. αφρός καθαρισμού. Οι κρέμες καθαρισμού είναι ιδανικές για ξηρά δέρματα σε αντίθεση με τα σαπούνια και τους αφρούς που είναι για τα λιπαρά. Διατίθενται για όλους τους τύπους δέρματος. Η εφαρμογή των καθαριστικών γίνεται με συγκεκριμένες απαλές κινήσεις.

Ο σωστός και καθημερινός καθαρισμός του προσώπου καλείται “Απλός καθαρισμός προσώπου”. Όταν γίνεται σε μακιγιαρισμένο πρόσωπο, τότε καλείται “Ντεμακιγιάζ”. Εφαρμόζεται από άνδρες και γυναίκες.

Σκοπό έχει την απομάκρυνση του επιφανειακού ρύπου του δέρματος και του ατμοσφαιρικού (κερατινοποιημένα κύτταρα, σμήγμα, ιδρώτα, υπολείμματα προϊόντων περιποίησης και μακιγιάζ, σκόνη, ιδρώτα)

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε για τον απλό καθαρισμό του προσώπου είναι τα καθαριστικά και οι λοσιόν για άνδρες και γυναίκες. Η εφαρμογή τους γίνεται με συγκεκριμένους χειρισμούς λαμβάνοντας μέτρα υγιεινής κι ασφάλειας.

Η αφαίρεση του κραγιόν ανήκει στη διαδικασία του ντεμακιγιάζ. Γίνεται ή με γαλακτώμα καθαρισμού ή με κρέμα καθαρισμού.

Η λοσιόν εφαρμόζεται μετά τα καθαριστικά και απομακρύνει τα υπολείμματα του γαλακτώματος, τονώνει και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, επαναφέρει το pH του δέρματος στις φυσιολογικές τιμές, σφίγγει τους διευρυμένους πόρους. Η λοσιόν έχει ως κύρια συστατικά της το νερό, χρώμα, αρώματα, αλκοόλες, καταπραϋντικές, αντιφλογιστικές ουσίες, ανάλογα με το σε ποιον τύπο δέρματος απευθύνονται. Η τοποθέτησή της γίνεται με συγκεκριμένες κινήσεις.

Καθαρισμός των ματιών γίνεται με ειδικό υγρό που δεν ερεθίζει τα μάτια και με συγκεκριμένες κινήσεις. Μετά την εφαρμογή του καθαριστικού τοποθετούμε ειδική λοσιόν για τα μάτια.

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στον απλό καθαρισμό επιλέγονται ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Η διαδικασία του γίνεται με συγκεκριμένες απαλές κινήσεις. Δυνατές μαλάξεις και τριβές αποφεύγονται στο πρόσωπο. Η τοποθέτηση της λοσιόν γίνεται με συγκεκριμένες κινήσεις.

***Ο καθαρισμός των ματιών*** γίνεται με ειδικό υγρό φιλικό προς την ευαίσθητη περιοχή των ματιών. Ο καθαρισμός των χειλιών γίνεται με ειδικές κινήσεις με γαλακτώματα ή κρέμα καθαρισμού.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **Ερωτήσεις Ανάπτυξης**

1. Ποιος είναι ο ορισμός του απλού καθαρισμού προσώπου;
2. Ποιος είναι ο ορισμός του ντεμακιγιάζ;
3. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ απλού καθαρισμού και ντεμακιγιάζ;
4. Ποιος είναι ο σκοπός εφαρμογής του απλού καθαρισμού προσώπου;
5. Για ποιο λόγο ξεκινάμε από τον καθαρισμό των ματιών και των χειλιών στη διαδικασία του ντεμακιγιάζ;
6. Ποια είναι τα προϊόντα του απλού καθαρισμού και σε τι διαφέρουν από εκείνα του ντεμακιγιάζ;
7. Ποια είναι τα στάδια προετοιμασίας για τον απλό καθαρισμό προσώπου;
8. Τι καλείται επιφανειακός ρύπος του δέρματος, τι ατμοσφαιρικός και ποιος ο ρόλος τους στον καθαρισμό του προσώπου;
9. Τι γνωρίζετε για το γαλάκτωμα καθαρισμού;
10. Για ποιον λόγο χρησιμοποιούμε το γαλάκτωμα καθαρισμού.
11. Τι γνωρίζετε για τις κρέμες καθαρισμού; Για ποιον τύπο δέρματος ενδείκνυνται;
12. Τι γνωρίζετε για τα καλλυντικά σαπούνια;
13. Για ποιον λόγο προτιμούνται τα γαλακτώματα καθαρισμού από τα σαπούνια;
14. Σε ποια σημεία πλεονεκτούν τα γαλακτώματα έναντι των άλλων καθαριστικών;
15. Για ποιον λόγο χρησιμοποιούμε τη λοσιόν προσώπου;
16. Ποια είναι τα κύρια συστατικά της;
17. Ποια επιπλέον συστατικά περιέχουν οι λοσιόν για λιπαρά δέρματα;
18. Ποια επιπλέον συστατικά περιέχουν οι λοσιόν για ευαίσθητα δέρματα;
19. Ποια είναι τα προϊόντα του καθαρισμού των ματιών; Πώς καλείται αυτή η διαδικασία;
20. Σε ποια φάση του απλού καθαρισμού προσώπου γίνεται ο καθαρισμός των ματιών; Αιτιολογείστε την απάντησή σας.
21. Ποια είναι τα προϊόντα του καθαρισμού των χειλιών; Πώς καλείται αυτή η διαδικασία;
22. Σε ποια φάση του απλού καθαρισμού προσώπου γίνεται ο καθαρισμός των χειλιών; Αιτιολογείστε την απάντησή σας.

### **Ερωτήσεις Αντικειμενικού τύπου**

#### **Α. Σημειώστε με Σ τις σωστές προτάσεις και με Λ τις λανθασμένες**

- Ο απλός καθαρισμός προσώπου ενδείκνυται για τον καθαρισμό των ματιών.
- Κύριος σκοπός του απλού καθαρισμού του προσώπου είναι η ενυδάτωση του δέρματος
- Τα προϊόντα του ντεμακιγιάζ ματιών είναι το γαλάκτωμα και η λοσιόν ματιών

- Το σμήγμα και ο ιδρώτας αποτελούν είδη ρύπων.
- Η κρέμα καθαρισμού είναι ιδανική για το ντεμακιγιάζ.
- Τοποθετούμε τη λοσιόν πάντα πριν από το καθαριστικό για να ανοίξει τους πόρους
- Κάνουμε διάγνωση τύπου δέρματος πριν από τον απλό καθαρισμό προσώπου.
- Ο τύπος δέρματος είναι ανεξάρτητος από την επιλογή των καθαριστικών προϊόντων.
- Διατίθενται ανδρικά προϊόντα απλού καθαρισμού προσώπου.

## **B. Αντιστοιχίστε τα στοιχεία της στήλης Α με εκείνα της στήλης Β**

### **ΣΤΗΛΗ Α**

1. Κρέμα καθαρισμού
2. Σμήγμα
3. Σαπούνια
4. Κανσαέριο
5. Ιδρώτας
6. Λοσιόν
7. Σκόνη

### **ΣΤΗΛΗ Β**

- α. Καθαριστικό προϊόν
- β. Τονωτικό προϊόν
- γ. Ατμοσφαιρικός ρύπος
- δ. Επιφανειακός ρύπος δέρματος

### **ΣΤΗΛΗ Α**

- α. Απλός καθαρισμός ματιών
- β. Ντεμακιγιάζ

### **ΣΤΗΛΗ Β**

1. Αφαίρεση σκιών ματιών
2. Αφαίρεση ατμοσφαιρικού ρύπου βλεφάρων
3. Αφαίρεση μάσκαρας
4. Αφαίρεση καλυπτικού μαύρων κύκλων
5. Αφαίρεση ιδρώτα από τα βλέφαρα

## **Γ. Συμπληρώστε τα κενά.**

Ο καθαρισμός των μακιγιαρισμένων ματιών ..... του απλού  
καθαρισμού προσώπου. Γίνεται με τη χρήση .....ή ειδικού .....

Ιδανικό για την ..... περιοχή των ματιών. Τελειώνουμε αυτή την πράξη αισθη-  
τικής με την τοποθέτηση της ειδικής ..... για τα μάτια. Ο καθαρισμός των μακιγιαρι-  
σμένων ματιών καλείται .....

Ο καθαρισμός των χειλιών ανήκει στη διαδικασία του ..... Τα προϊόντα που χρησιμοποι-  
ούμε για την υλοποίησή του είναι το .....

και η ..... Ως βοηθητικά μέσα έχουμε δυο κομμάτια .....  
εμποτισμένα με ..... προϊόν. Δουλεύουμε.....από τις.....  
..... των χειλιών προς το ..... ή ..... Η διαδικασία ολοκληρώνεται όταν  
τα βαμβάκια μείνουν .....

## **Εργασίες ομαδοσυνεργατικότητας και ενεργοποίησης**

### **Άσκηση 1η : Το άρθρο**

Επιλέγει ο καθηγητής ένα σύγχρονο κι αντιπροσωπευτικό άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό (έντυπο ή ηλεκτρονικό), για τον απλό καθαρισμό προσώπου με αντίστοιχο φωτογραφικό υλικό. Οι μαθητές/τριες χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες καλούνται σε 15 λεπτά της διδακτικής ώρας να διαπιστώσουν και να καταγράψουν, όπως προκύπτουν από το άρθρο, τα εξής:

#### **Α΄ ΟΜΑΔΑ**

- Τι είναι ο απλός καθαρισμός προσώπου;
- Ποιος είναι ο σκοπός εφαρμογής του;
- Πόσο συχνά μπορεί να γίνεται;

#### **Β΄ ΟΜΑΔΑ**

- Τι θεωρείται ρύπος (βρωμιά) δέρματος;
- Ποιοί μπορούν να τον εφαρμόσουν;
- Τα προϊόντα του απλού καθαρισμού προσώπου

#### **Γ΄ ΟΜΑΔΑ**

- Τι είναι το ντεμακιγιάζ;
- Πότε εφαρμόζεται και γιατί;
- Ποια είναι τα προϊόντα εφαρμογής του;

#### **Δ΄ ΟΜΑΔΑ**

- Ποια είναι η εμφάνιση του/της αισθητικού και ποια του πελάτη;
- Ποια είναι τα μέσα εφαρμογής του απλού καθαρισμού προσώπου;
- Γνωρίζοντας τους κανόνες υγιεινής κι ασφάλειας και διαβάζοντας αυτό το άρθρο
- περιγράψτε το στάδιο προετοιμασίας για τον απλό καθαρισμό προσώπου.



📌 Με την ολοκλήρωση του χρόνου εργασίας ο καθηγητής ζητά από κάθε ομάδα να ορίσει τον «αρχηγό της» που θα ανακοινώσει τα αποτελέσματα της έρευνας της ομάδας του, στις άλλες ομάδες. Ο ίδιος σε ρόλο συντονιστή-καθοδηγητή καταγράφει στον πίνακα τις λέξεις-κλειδιά, όπως αυτές προκύπτουν από την εργασία των μαθητών. Μέσα από τη μέθοδο των ερωτήσεων-απαντήσεων συμπληρώνει κι άλλες, αν χρειάζεται και τις χρησιμοποιεί ως ανακεφαλαίωση της διδακτικής ενότητας.

## Άσκηση 2η: Το ιστορικό

Η Λυδία μόλις επέστρεψε στο σπίτι μετά από ένα ρομαντικό δείπνο, δίπλα στη θάλασσα. Η βραδιά είχε κυλήσει όμορφα. Το φαγητό, η ατμόσφαιρα, μα πάνω απ' όλα ο καλός της, την είχε κάνει να ξεχάσει για λίγο το άγχος της καθημερινότητας.

Στα 25 της, πτυχιούχος της Αγγλικής φιλολογίας προβληματιζόταν αν θ' ακολουθήσει το ελεύθερο επάγγελμα ή τις αίθουσες κάποιου δημόσιου σχολείου.

Και τώρα μπροστά στον καθρέφτη. Το μαρτύριο του καθαρισμού του προσώπου. Τι κι αν το μακιγιάζ περιορίζεται μόνο στα μάτια και στα χείλη; -«Πάλι θα παλεύω με τις ώρες να αφαιρέσω τη μάσκα», μονολογούσε. «Κι αυτό το κοκκινάδι πάλι θ' αφήσει χρωστική στα χείλη. Πρέπει ν' αλλάξω σαπουνάκι. Έτσι κι αλλιώς στέγνωσε το δέρμα μου. Πάει η γυαλάδα! Σα να με τραβάει κιόλας... Ωχ..., δεν πάει άλλο.

Αύριο πρωί- πρωί στην Ξένια. Η αισθητικός είναι η καλύτερη σύμβουλος. Τι σκάω;» Και έγειρε μακιγιαρισμένη στο κρεβάτι!

Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες αισθητικών. Αφού διαβάσουν προσεκτικά το κείμενο καλούνται να βοηθήσουν σαν Ξένια τη Λυδία, εξετάζοντας η κάθε ομάδα δύο από τα έξι καίρια σημεία των πιο κάτω προβληματισμών.

### Α΄ ΟΜΑΔΑ

- Γιατί βαριέται τόσο πολύ τον καθαρισμό του προσώπου της;
- Πόσο κακό κάνει στο δέρμα της να κοιμάται με το μακιγιάζ;

### Β΄ ΟΜΑΔΑ

- Έχει επιλέξει το σωστό καθαριστικό προσώπου; (Να αιτιολογηθεί η απάντηση)
- Ποια η σχέση, επιλογή καθαριστικού προσώπου και φυσική κατάσταση του δέρματος;

## **Γ΄ ΟΜΑΔΑ**

- Προτείνεται της το σωστό καθαριστικό για την περίπτωση της.
- Μιλείστε της για τη σημασία της ενυδατικής και της αντιηλιακής προστασίας του δέρματος.

Καταγράφονται οι απόψεις. Ανακοινώνονται στην τάξη. Αξιολογούνται από τον υπεύθυνο καθηγητή/τρια και μπαίνει από ένα αντίγραφο στον φάκελο του κάθε μαθητή.

### **Άσκηση 3η: Δημιουργία Διαφημιστικού σλόγκαν**

Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες. Ο καθηγητής ζητά από τις ομάδες να δημιουργήσουν το δικό τους διαφημιστικό σλόγκαν για την προβολή των τονωτικών προϊόντων μιας φανταστικής εισαγωγικής εταιρείας.

Η κάθε ομάδα θα δημιουργήσει το λογότυπο για διαφορετικό τύπο δέρματος από τις άλλες ομάδες.

**A ΟΜΑΔΑ:** Ξηρό δέρμα

**B ΟΜΑΔΑ:** Λιπαρό δέρμα

**Γ ΟΜΑΔΑ:** Ακνεϊκό δέρμα

**Δ ΟΜΑΔΑ:** Ευαίσθητο δέρμα

### **Εστιαζόμαστε στα:**

- Να δώσετε όνομα στο προϊόν προς διαφήμιση.
- Να δώσετε όνομα στην εταιρεία που θα το προωθήσει.
- Να προβάλλετε τα βασικά συστατικά του, τη δράση του, τ' αποτελέσματά του για τον τύπο δέρματος που προορίζεται.
- Να είναι σύντομο και περιεκτικό.

### **Άσκηση 4η : Χρήση οπτικοακουστικού υλικού**

- Προβολή power point ή βίντεο με θέμα «απλός καθαρισμός προσώπου: χώροι- προϊόντα-μέσα εφαρμογής τους». Μια γενική αναφορά ως εισαγωγή των διδακτικών ενοτήτων που ακολουθούν.
- α) Επίδειξη των προϊόντων του απλού καθαρισμού προσώπου  
β) Επαφή των μαθητών με τα προϊόντα. Οι πρώτες εντυπώσεις από την υφή των προϊόντων αυτών.
- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και δοκιμάζουν στα χέρια τους ποικιλία καθαριστικών και τη λοσιόν.

## Εργαστηριακές Ασκήσεις « Εφαρμογή καθαριστικών προϊόντων»

**Σκοπός** των ασκήσεων είναι να είναι σε θέση οι μαθητές να:

- Επιλέγουν και να προτείνουν τα σωστά καθαριστικά για κάθε τύπο δέρματος.
- Εξοικειωθούν και να εφαρμόζουν τα στάδια εφαρμογής τους.
- Αναγνωρίζουν τα ευεργετικά τους αποτελέσματα

Ο καθηγητής/τρια επιλέγει ένα μαθητή σαν μοντέλο για κάθε άσκηση και κάνει επίδειξη των φάσεων εφαρμογής των καθαριστικών προϊόντων.

Στη συνέχεια οι μαθητές εργάζονται ανάλογα.

### **Άσκηση 1. Φάσεις εφαρμογής γαλακτώματος καθαρισμού προσώπου.**

**Υλικά:**

- Γαλάκτωμα καθαρισμού
- Βαμβάκι
- Μπολ με νερό
- Σφουγγάρια καθαρισμού προσώπου μιας χρήσης ή χαρτομάντηλα ή πετσέτα
- Πετσέτα χειρός

**Διαδικασία:** Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου” χωρίζουμε σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργαζόμαστε εναλλάξ.

**Οι Αισθητικοί:**

**A.** Κάνουμε διάγνωση τύπου δέρματος.

**B.** Επιλέγουμε το γαλάκτωμα καθαρισμού ανάλογα με τον τύπο του δέρματος του πελάτη.

Παίρνουμε ποσότητα γαλακτώματος ίση με 1,5 κουταλάκι του γλυκού στη μία παλάμη. Την κρατάμε για λίγα δευτερόλεπτα, μέχρι ν’ αποκτήσει τη θερμοκρασία του σώματός μας για να τη δεχτεί ευχάριστα ο πελάτης. Στη συνέχεια, απλώνουμε το γαλάκτωμα στον λαιμό, στις παρειές και στο μέτωπο του πελάτη. Οι κινήσεις που θ’ ακολουθήσουν θα είναι κυκλικές κι ανοδικές με φορά από τη μέση γραμμή του προσώπου και προς τα έξω. Η πίεση που ασκούμε είναι μεσαίας έντασης. Ο χρόνος εφαρμογής δεν ξεπερνά τα 5 λεπτά, εκτός από την περίπτωση του ντεμακιγιάζ.

**1η φάση:** Τοποθετούμε τα δάχτυλα των χεριών μας στην περιοχή του στέρνου παράλληλα κι ενωμένα. Με κυκλικές ανοδικές κινήσεις ανεβαίνουν προς τη βάση του λαιμού.

**2η φάση:** Από τη βάση του λαιμού τα δάχτυλα κινούνται ανοδικά κατά μήκος του λαιμού, φθάνοντας πίσω από τους λοβούς των αυτιών.

**3η φάση:** Από τους λοβούς των αυτιών τα δάχτυλα γλιστρούν κι ενώνονται στο πηγούνι. Από εκεί κινούνται κατά μήκος του οστού της κάτω γνάθου, φθάνοντας στην κροταφογναθική άρθρωση.

**4η φάση:** Από την κροταφογναθική άρθρωση τα δάχτυλα γλιστρούν προς τις γωνίες των χειλιών κι από εκεί με κυκλικές κινήσεις κινούνται πάνω στις παρειές μέχρι τον έξω ακουστικό πόρο.

**5η φάση:** Από τον έξω ακουστικό πόρο τα δάχτυλα γλιστρούν προς τα ρουθούνια κι από εκεί ανεβαίνουν κυκλικά προς τους κροτάφους.

**6η φάση:** Τα δάχτυλα επιστρέφουν στα ρουθούνια και με τον δείκτη και τον μέσο κάνουν κυκλικές κινήσεις στα ρουθούνια και στις πλευρές της μύτης, φθάνοντας στη βάση της μύτης.

**7η φάση:** Από τη βάση της μύτης τα δάχτυλα ανεβαίνουν στο μέτωπο κι ενωμένα στη μέση γραμμή του προσώπου κινούνται πάνω στο μέτωπο μέχρι τους κροτάφους.

*Προτείνουμε το γαλάκτωμα καθαρισμού, ανάλογα με τον τύπο του δέρματος του πελάτη για την καθημερινή του φροντίδα στο σπίτι.*

### **Σημειώσεις**

- Οι πιο πάνω κινήσεις καλό είναι να επαναληφθούν 3-5 φορές.
- Με το πέρας της εφαρμογής, το γαλάκτωμα αφαιρείται με βαμβάκι ή χαρτομάντηλα. Η διαδικασία αυτή σταματά όταν τα βαμβάκια ή χαρτομάντηλα παραμείνουν εντελώς καθαρά. Πολλοί αισθητικοί σ' αυτή τη φάση καθαρίζουν το δέρμα με υγρά σφουγγάρια ή υγρή πετσέτα.
- **Πολλές εταιρείες διαθέτουν στην αγορά** σύγχρονα γαλακτώματα καθαρισμού που περιέχουν μαλακτικές ουσίες και τα κάνει φιλικά προς το δέρμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν χρειάζεται ν' αφαιρούνται με νερό.

## Άσκηση 2: “Φάσεις εφαρμογής κρέμας καθαρισμού”

### Υλικά:

- Κρέμα καθαρισμού
- Σπάτουλα
- Βαμβάκι
- Μπολ με νερό
- Σφουγγάρια προσώπου μιας χρήσης ή χαρτομάντηλα ή πετσέτα βαμβακερή
- Πετσέτα χειρός

**Διαδικασία:** Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου” χωρίζουμε σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργαζόμαστε εναλλάξ.

### Οι Αισθητικοί:

Τοποθετούμε στην παλάμη του ενός χεριού με μια σπάτουλα ποσότητα **κρέμας καθαρισμού**, ίση με ½ κουταλάκι του γλυκού. Με το δείκτη του άλλου χεριού τοποθετείται μικρή ποσότητα κρέμας στο λαιμό, το πηγούνι, τα μάγουλα και το μέτωπο. Απλώνουμε και ακολουθούν οι φάσεις αφαίρεσής τους, όπως στο γαλάκτωμα.

**1η φάση:** Τοποθετούμε τα δάχτυλα των χεριών μας στην περιοχή του στέρνου παράλληλα κι ενωμένα. Με κυκλικές ανοδικές κινήσεις ανεβαίνουν προς τη βάση του λαιμού.

**2η φάση:** Από τη βάση του λαιμού τα δάχτυλα κινούνται ανοδικά κατά μήκος του λαιμού, φθάνοντας πίσω από τους λοβούς των αυτιών.

**3η φάση:** Από τους λοβούς των αυτιών τα δάχτυλα γλιστρούν κι ενώνονται στο πηγούνι. Από εκεί κινούνται κατά μήκος του οστού της κάτω γνάθου, φθάνοντας στην κροταφογναθική άρθρωση.

**4η φάση:** Από την κροταφογναθική άρθρωση τα δάχτυλα γλιστρούν προς τις γωνίες των χειλιών κι από εκεί με κυκλικές κινήσεις κινούνται πάνω στις παρειές μέχρι τον έξω ακουστικό πόρο.

**5η φάση:** Από τον έξω ακουστικό πόρο τα δάχτυλα γλιστρούν προς τα ρουθούνια κι από εκεί ανεβαίνουν κυκλικά προς τους κροτάφους.

**6η φάση:** Τα δάχτυλα επιστρέφουν στα ρουθούνια και με τον δείκτη και τον μέσο κάνουν κυκλικές κινήσεις στα ρουθούνια και στις πλευρές της μύτης, φθάνοντας στη βάση της μύτης.

**7η φάση:** Από τη βάση της μύτης τα δάχτυλα ανεβαίνουν στο μέτωπο κι ενωμένα στη μέση γραμμή του προσώπου κινούνται πάνω στο μέτωπο μέχρι τους κροτάφους.

**Σημείωση:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί απορροφητικό χαρτί κατά την αφαίρεσή της επειδή είναι περισσότερο κολλώδης. Η διαδικασία αυτή σταματά όταν το απορροφητικό χαρτί ή τα βαμβάκια-χαρτομάντηλα παραμείνουν εντελώς λευκά.



### **Άσκηση 3: “Φάσεις εφαρμογής καθαρισμού προσώπου με υγρό σαπούνι”**

#### **Υλικά:**

- Σαπούνι σε υγρή μορφή.
- Μπολ με νερό
- Πινέλο προσώπου
- Σφουγγάρια ή πετσέτα προσώπου
- Πετσέτα χειρός

**Διαδικασία:** Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου” χωρίζουμε σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργαζόμαστε εναλλάξ.

#### **Οι Αισθητικοί:**

**1η φάση:** Ανακατεύουμε σ’ ένα μικρό μπολ ποσότητα υγρού σαπουνιού με νερό και την απλώνουμε στο στέρνο, το λαιμό και το πρόσωπο με ένα πινέλο.

Ακολουθούμε στη συνέχεια τις φάσεις εφαρμογής γαλακτώματος

**2η φάση:** Τοποθετούμε τα δάχτυλα των χεριών μας στην περιοχή του στέρνου παράλληλα κι ενωμένα. Με κυκλικές ανοδικές κινήσεις ανεβαίνουν προς τη βάση του λαιμού

**3η φάση:** Από τη βάση του λαιμού τα δάχτυλα κινούνται ανοδικά κατά μήκος του λαιμού, φθάνοντας πίσω από τους λοβούς των αυτιών.

**4η φάση:** Από τους λοβούς των αυτιών τα δάχτυλα γλιστρούν κι ενώνονται στο πηγούνι. Από εκεί κινούνται κατά μήκος του οστού της κάτω γνάθου, φθάνοντας στην κροταφογναθική άρθρωση.

**5η φάση:** Από την κροταφογναθική άρθρωση τα δάχτυλα γλιστρούν προς τις γωνίες των χειλιών κι από εκεί με κυκλικές κινήσεις κινούνται πάνω στις παρειές μέχρι τον έξω ακουστικό πόρο.

**6η φάση:** Από τον έξω ακουστικό πόρο τα δάχτυλα γλιστρούν προς τα ρουθούνια κι από εκεί ανεβαίνουν κυκλικά προς τους κροτάφους.

**7η φάση:** Τα δάχτυλα επιστρέφουν στα ρουθούνια και με τον δείκτη και τον μέσο κάνουν κυκλικές κινήσεις στα ρουθούνια και στις πλευρές της μύτης, φθάνοντας στη βάση της μύτης.

**8η φάση:** Από τη βάση της μύτης τα δάχτυλα ανεβαίνουν στο μέτωπο κι ενωμένα στη μέση γραμμή του προσώπου κινούνται πάνω στο μέτωπο μέχρι τους κροτάφους.

**9η φάση:** Καθαρίζουμε καλά με βρεγμένα σφουγγάρια. Σκουπίζουμε το πρόσωπο με βαμβακερή πετσέτα ή απορροφητικό χαρτί.

**Σημείωση:** Λόγω της μεγάλης καθαριστικής τους δράσης χρειάζεται μικρότερο χρόνο εφαρμογής από τα γαλακτώματα. Οι κινήσεις εφαρμογής θα είναι απαλές για να μην ερεθίζεται το δέρμα. Με τη χρήση των σαπουνιών απαιτείται καλή ενυδατική κρέμα.

#### **Άσκηση 4: “Φάσεις εφαρμογής αφρού καθαρισμού”**

Οι **αφροί καθαρισμού** καθαρίζουν την επιδερμίδα όπως και τα σαπούνια. Δεν αλλάζουν το pH του δέρματος. Απαιτούν πολύ καλό ξέπλυμα και δεν χρησιμοποιούνται συχνά.

##### **Υλικά:**

- Αφρός καθαρισμού
- Μπολ με νερό
- Σφουγγάρια ή πετσέτα προσώπου
- Πετσέτα χειρός

**Διαδικασία:** Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου” χωρίζουμε σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργαζόμαστε εναλλάξ.

##### **Οι Αισθητικοί:**

Ακολουθούν την ίδια διαδικασία με την εφαρμογή των σαπουνιών.

#### **Άσκηση 5: “Φάσεις τοποθέτησης λοσιόν”**

Αφού προηγηθεί καθαρισμός προσώπου, όπως ήδη γνωρίζουμε, ξεκινάμε τη διαδικασία τοποθέτησης λοσιόν στο πρόσωπο.

##### **Υλικά:**

- Λοσιόν
- Βαμβάκι

**Διαδικασία:** Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου” χωρίζουμε σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργαζόμαστε εναλλάξ.

### **Οι Αισθητικοί:**

Η λοσιόν τοποθετείται στο πρόσωπο με βαμβάκι. Δουλεύουν και τα δυο χέρια ταυτόχρονα και συμμετρικά με ευθύγραμμες κινήσεις ή ταμποναριστά. Οι φάσεις τοποθέτησής της είναι:

**1η φάση:** απλώνεται η λοσιόν στην περιοχή του ντεκολτέ με φορά από τη μέση γραμμή του σώματος προς τα έξω.

**2η φάση:** συνεχίζεται στο λαιμό με απαλή ανοδική κίνηση μέχρι το πηγούνι

**3η φάση:** από το πηγούνι απλώνεται κατά μήκος της κάτω σιαγόνας μέχρι την κροταφογναθική άρθρωση

**4η φάση:** από τις γωνίες των χειλιών απλώνεται ανοδικά κατά μήκος των παρειών μέχρι τον έξω ακουστικό πόρο κι από τα ρουθούνια μέχρι τους κροτάφους

**5η φάση:** απλώνεται στην περιοχή κάτω από τη μύτη, με φορά από το κέντρο προς τις γωνίες του στόματος

**6η φάση:** στη συνέχεια απλώνεται στη ράχη της μύτης και στις πλευρές της σχολαστικά (οι εσοχές στα ρουθούνια κρατούν υπολείμματα καθαριστικών)

**7η φάση:** τέλος, η λοσιόν απλώνεται στο μέτωπο από τη μέση γραμμή του προσώπου μέχρι τους κροτάφους.

**Σημείωση:** Δεν επιλέγεται ποτέ παχύ κομμάτι βαμβάκι διότι χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα λοσιόν για τον εμποτισμό του κι αυτό που θα πετύχουμε είναι να σπαταλήσουμε το προϊόν. Βαμβάκι σε μορφή δίσκου είναι το ιδανικό.

### **Άσκηση 6: “Στάδια εφαρμογής ντεμακιγιάζ ματιών”**

#### **Υλικά:**

- Καθαριστικό ματιών
- Βαμβάκι

Ο/Η καθηγητής/τρια επιλέγει έναν μαθητή σαν μοντέλο για την επίδειξη των φάσεων εφαρμογής της λοσιόν. Στη συνέχεια, οι μαθητές εργάζονται ανάλογα.

**Διαδικασία:** Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου” χωρίζομαστε σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργαζόμαστε εναλλάξ. Εμποτίζουμε ένα κομμάτι βαμβάκι τόσο που να μη στάζει το υγρό καθαριστικό. Κάποιοι το πιέζουν ανάμεσα στα δάχτυλά τους ώστε ν’ απλωθεί η λοσιόν σ’ όλη του την έκταση. Δεν θα ήταν λάθος αυτό το στάδιο να παρακαμφθεί διότι κατά το άπλωμα του προϊόντος ασκούνται παρόμοιες πιέσεις μεταξύ δαχτύλων και δέρματος που επιτυγχάνουν το ίδιο αποτέλεσμα.

**1η φάση:** Με το μέσο και τον παράμεσο του αριστερού χεριού τεντώνεται το βλέφαρο. Γίνονται μικρές κινήσεις προς τα έξω και κάτω με το βαμβάκι για να καθαριστεί το βλέφαρο και οι βλεφαρίδες. Επαναλαμβάνεται η κίνηση 2-3 φορές με καινούργιο κάθε φορά βαμβάκι για να καθαρίσουν καλά τα μάτια.

**2η φάση:** Από την εξωτερική γωνία του κάτω βλεφάρου προς την εσωτερική γωνία του ματιού τρίβεται απαλά το βαμβάκι με το προϊόν για να καθαριστεί το κάτω βλέφαρο.

### **Άσκηση 7: “Καθαρισμός χειλιών”**

#### **Υλικά:**

- Καθαριστικό χειλιών
- Βαμβάκι

Ο/Η καθηγητής/τρια επιλέγει έναν μαθητή σαν μοντέλο για την επίδειξη των φάσεων εφαρμογής του καθαριστικού χειλιών. Στη συνέχεια, οι μαθητές εργάζονται ανάλογα.

**Διαδικασία:** Έχοντας υπόψη μας την “προετοιμασία για τον απλό καθαρισμό προσώπου” χωρίζουμε σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) κι εργαζόμαστε εναλλάξ.

#### **Οι Αισθητικοί:**

Με τη βοήθεια δυο κομματιών από βαμβάκι εμποτισμένα με καθαριστικό προϊόν, τα δάχτυλα δουλεύουν συμμετρικά από τις γωνίες των χειλιών προς το κέντρο τους ή αντίθετα. Γυρίζονται τα βαμβάκια από την καθαρή πλευρά κι επαναλαμβάνεται η διαδικασία μέχρι να καθαριστούν εντελώς και τα βαμβάκια να μείνουν καθαρά.

## 9ο Κεφάλαιο: Προσωρινή Αποτρίχωση Προσώπου –Σώματος

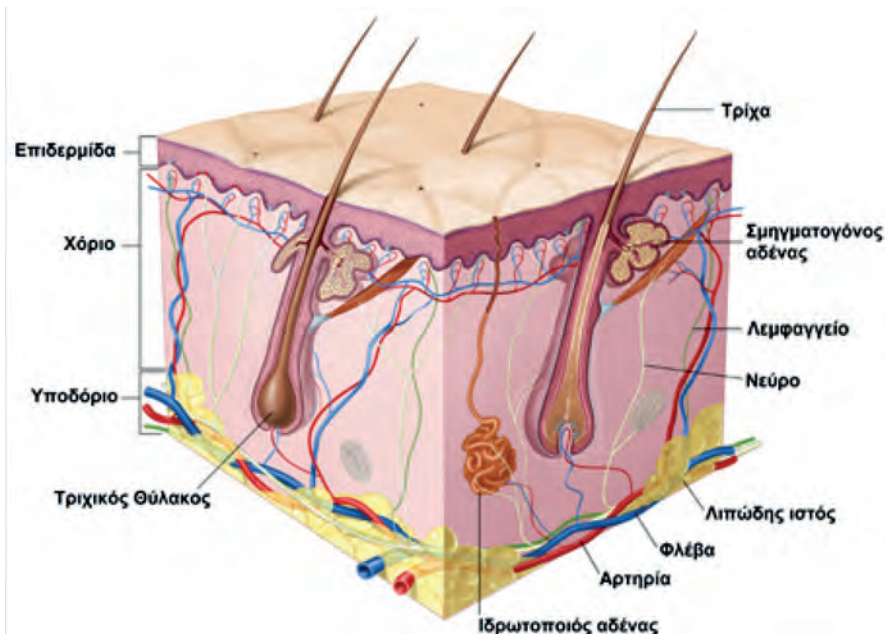
**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν έννοιες όπως: τριχοσμηγματογόνος μονάδα, δομή τρίχας, κύκλος ζωής τρίχας.
- Περιγράφουν με ποια μέσα πραγματοποιείται η προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης και μικρής χρονικής διάρκειας.
- Πραγματοποιούν τις διαδικασίες εφαρμογής και απομάκρυνσης των προϊόντων προσωρινής αποτρίχωσης προσώπου και σώματος, δίδοντας την πρέπουσα σημασία στις αντενδείξεις

### 9.1 Δομή - ανατομία τρίχας (τριχοσμηγματογόνος μονάδα)

Η τριχοσμηγματογόνος μονάδα είναι βασικό ανατομικό στοιχείο του δέρματος, υπάρχει σε όλη την έκταση του ανθρώπινου δέρματος εκτός από τις παλάμες, τα πέλματα και τους βλεννογόνους και αποτελείται από:

- Τις τρίχες
- Τους σμηγματογόνους αδένες
- Τον ορθωτήρα ή ανελκτήρα μυ της τρίχας



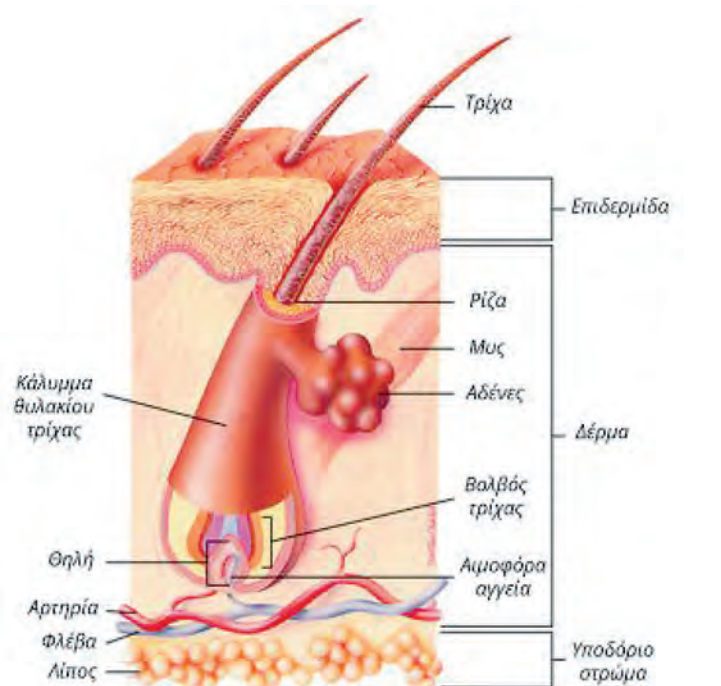
178



Οι τρίχες είναι λεπτές κερατινοποιημένες δομές που σχηματίζονται μέσα σε ένα κόλπωμα του δέρματος που λέγεται θύλακας της τρίχας. Αποτελούνται από σκληρή κερατίνη και χρησιμεύουν για να διατηρούν σταθερή τη θερμοκρασία στο σώμα.

***Η τριχοσμηματογόνο μονάδα αποτελείται από τα εξής μέρη:***

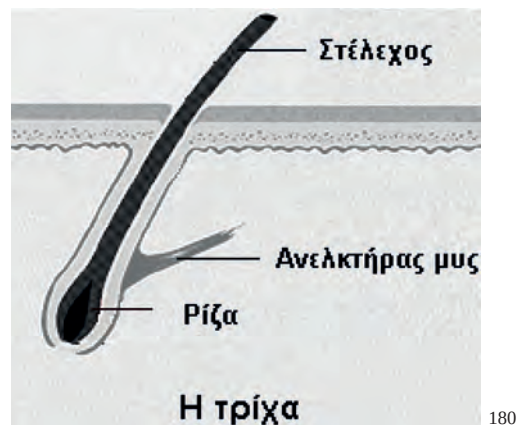
- Στέλεχος της τρίχας
- Ρίζα της τρίχας
- Βολβός της τρίχας
- Θηλή της τρίχας
- Ιδρωτοποιός αδένας
- Σμηματογόνο αδένας
- Ορθωτήρας μυς της τρίχας
- Λίπος
- Φλέβα
- Λεμφαγγείο
- Αρτηρία



179

Οι θύλακες δημιουργούνται στο ανθρώπινο σώμα από τη γέννηση του ανθρώπου και ο αριθμός τους παραμένει σταθερός σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Μέσα στο θύλακο βρίσκονται τα αναγεννητικά κύτταρα της τρίχας τα οποία γεννούν την τρίχα. Η τρίχα γεννιέται, ζει, αναπτύσσεται και πεθαίνει μέσα στο θύλακο.

Το τμήμα της τρίχας που βρίσκεται από την εκβολή του σμηγματογόνου αδένος και πάνω λέγεται **στέλεχος** και προεξέρχεται λοξά από την επιφάνεια του δέρματος. Το τμήμα από την εκβολή του σμηγματογόνου αδένος και κάτω λέγεται **ρίζα** και καταλήγει σε μια κωνοειδή διόγκωση, τον βολβό της τρίχας. Στη βάση του βολβού δημιουργείται ένα εγκόλπωμα που αποτελεί τη **θηλή** της τρίχας. Η τρίχα αυξάνεται από τα κύτταρα του βολβού και τρέφεται από τη θηλή της τρίχας. Καταστροφή της θηλής σημαίνει απώλεια της τρίχας.



Η ρίζα της τρίχας περιβάλλεται από τον **επιθηλιακό θύλακα**, που αποτελεί συνέχεια της επιδερμίδας και απαρτίζεται από 2 στιβάδες: τον **έσω** και τον **έξω κολεό** και τον **ινώδη θύλακα**, ο οποίος καλύπτει τον επιθηλιακό θύλακο. Επομένως, ο βολβός, η θηλή της τρίχας, ο επιθηλιακός θύλακας και ο ινώδης θύλακας αποτελούν τον **θύλακα της τρίχας**.

Στον επιθηλιακό θύλακα εκβάλλει ένας σμηγματογόνος αδένος. Πάνω από την εκβολή του αδένος υπάρχει ο τριχικός πόρος και από κάτω προσφύεται ο **ορθωτήρας μυς της τρίχας**, που αποτελείται από λείες μυϊκές ίνες που φτάνουν μέχρι την κάτω επιφάνεια της επιδερμίδας.

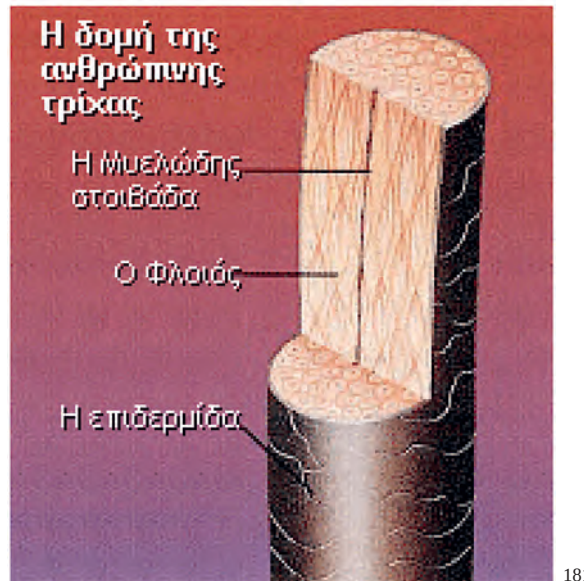
**Σε μια εγκάρσια τομή της τρίχας διακρίνουμε από έξω προς τα μέσα 3 στιβάδες:**

α) **το περιτρίχιο:** Περιβάλλει την τρίχα και αποτελείται από ένα στρώμα επίπεδων κυττάρων, τα οποία κερατινοποιούνται όσο μεγαλώνει η τρίχα. Οι κεράτινες φολίδες είναι τοποθετημένες σαν κεραμίδια και έτσι καθιστούν σκληρή την επιφάνειά της.

<sup>180</sup> [http://i16.photobucket.com/albums/b27/Tanialupin/hdt\\_hair\\_root2.gif](http://i16.photobucket.com/albums/b27/Tanialupin/hdt_hair_root2.gif) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

β) **τον φλοιό:** Είναι το μεσαίο μέρος της τρίχας και αποτελείται από ατρακτοειδή εμπύρηνα κύτταρα, τα οποία βρίσκονται σε πυκνή διάταξη. Στα κύτταρα του φλοιού της τρίχας βρίσκονται κοκκία μελανίνης, που είναι υπεύθυνα για το χρώμα των τριχών.

γ) **τον μυελό:** Είναι το εσωτερικό μέρος της τρίχας και αποτελείται από μαλακή κερατίνη.



Μέσα στην τριχοσμηγματογόνο μονάδα, στην εσωτερική επιφάνεια του θύλακα, βρίσκεται ο πόρος του σμηγματογόνου αδένου. Όταν στην τριχοσμηγματογόνο μονάδα υπάρχουν και ιδρωτοποιοί αδένες, στην εσωτερική επιφάνεια του θύλακα υπάρχουν και οι πόροι των ιδρωτοποιών αδένων. Στην εξωτερική επιφάνεια του θύλακα της τρίχας καταφύεται και ο ανελκτήρας μυς της τρίχας, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την ανόρθωση των τριχών και λειτουργεί μετά από θερμά ή ψυχρά ερεθίσματα.

### Διάκριση τριχών

Οι τρίχες μπορούν να διακριθούν σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με το μέγεθος, το σχήμα, το χρώμα .

**Ως προς το μέγεθος,** οι τρίχες διακρίνονται σε:

- **Τελικές,** που αντιστοιχούν σε μακριές και παχιές τρίχες .Οι τελικές τρίχες αναπτύσσονται κυρίως στο τριχωτό της κεφαλής ,στις μασχάλες, στο πρόσωπο και το σώμα του άντρα και στο εφηβείο.
- **Τρίχες του χνοώδους τριχώματος,** που είναι πολύ λεπτές σε πάχος, μικρές σε μήκος, πολύ μαλακές στην αφή και αποτελούν το χνούδι. Οι χνοώδεις τρίχες δεν έχουν μυελό και βρίσκονται σε όλα τα σημεία του σώματος που βρίσκεται η τριχοσμηγματογόνος μονάδα.

<sup>181</sup> <http://maniatonpoliteia.ning.com/forum/topics/na-milhesoyme-giatranches> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

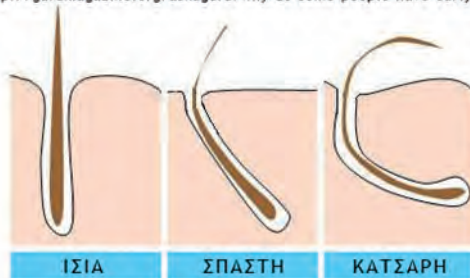
- **Τρίχες του ενδιάμεσου τριχώματος**, που το μήκος και το πλάτος κυμαίνεται μεταξύ του τελικού και του χνοώδους τριχώματος. Το ενδιάμεσο τρίχωμα έχει προκύψει από το χνοώδες και κατά την περίοδο της εφηβείας με την επίδραση ορισμένων ορμονών μεταπίπτει σε τελικό τρίχωμα.

**Ως προς το χρώμα**, οι τρίχες διακρίνονται σε μαύρες, καστανές, κόκκινες, ξανθές και λευκές. Το χρώμα της τρίχας οφείλεται στον αριθμό και τον τύπο των μελανοσωμάτων που βρίσκονται στη φλοιώδη μοίρα του στελέχους της τρίχας. Τρία είδη μελανοσωμάτων περιέχονται στην τρίχα, αυτά που περιέχουν ερυθρομελανίνη, ευμελανίνη (καφέ ή μαύρο χρώμα) και φαιομελανίνη (κόκκινο ή κίτρινο χρώμα).

**Ως προς το σχήμα τους** οι τρίχες διακρίνονται στους εξής τύπους:

- ο ελικοειδής («μπούκλα»)
- ο σπειροειδής («κατσαρός») στους Νέγρους.
- ο κυματοειδής σε αρκετούς Ευρωπαίους.
- ο ευθύς («ίσιος») στην κίτρινη φυλή.

<http://gurumagazine.org/askaguru/why-do-some-people-have-curly-hair-2/>



182

## 9.2 Στάδια ανάπτυξης τρίχας

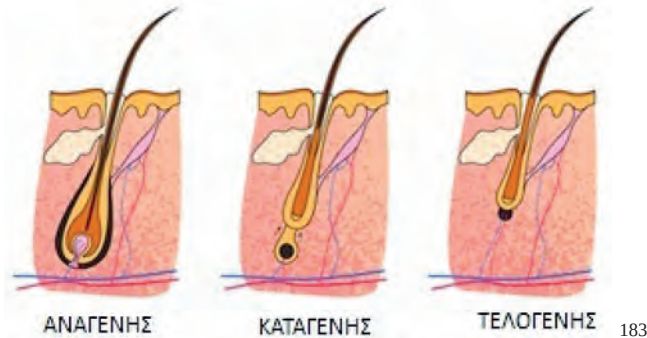
Η αύξηση, η εξέλιξη, η πτώση και η ανάπλαση των τριχών πραγματοποιείται με βάση έναν καθορισμένο κύκλο και διέρχεται τρία στάδια.

**Αναγενές στάδιο** Κατά το στάδιο αυτό, το μέγεθος της τρίχας αυξάνεται. Μέσα από μια σειρά βιοχημικών διεργασιών, παρατηρείται σχηματισμός της κερατίνης, που είναι η δομική πρωτεΐνη για την κατασκευή της τρίχας. Η διάρκεια της διαδικασίας για το τριχωτό της κεφαλής κυμαίνεται από 3-6 χρόνια και για τις τρίχες των βλεφάρων από 2-6 μήνες.

**Καταγενές στάδιο** Κατά το στάδιο αυτό, η τρίχα σταματά να αυξάνεται και αρχίζουν οι επεξεργασίες οι οποίες ετοιμάζουν την πτώση της τρίχας και την ανάπλαση της νέας τρίχας. Ο βολβός συρρικνώνεται και αρχίζει να ανέρχεται προς την επιφάνεια του δέρματος. Η διαδικασία αυτή διαρκεί 2-3 εβδομάδες.

<sup>182</sup> <http://berenice.gr/blog/lets-talk-hairs> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

**Τελογενές στάδιο** Κατά το στάδιο αυτό, ο βολβός βρίσκεται πολύ κοντά στην επιφάνεια του δέρματος, ενώ ταυτόχρονα δημιουργείται νέος βολβός. Τα κύτταρα του νέου αυτού βολβού πολλαπλασιάζονται και δημιουργούν μια νέα τρίχα, η οποία καθώς μεγαλώνει σπρώχνει σιγά-σιγά την παλιά μέχρι αυτή να πέσει. Το στάδιο αυτό διαρκεί 1-4 μήνες. Η ρίζα της τρίχας προετοιμάζει το έδαφος για το επόμενο στάδιο, που είναι και πάλι το αναγενές. Περίπου 20% των μαλλιών ανήκει στη φάση της τελογένεσης.



#### Παράγοντες που επηρεάζουν τον κύκλο ζωής της τρίχας

- α) **Ηλικία:** Καθώς η ηλικία του ατόμου αυξάνεται, παρατηρείται μείωση του αριθμού των τριχών που βρίσκονται στο αναγενές στάδιο και ταυτόχρονη αύξηση των τριχών που βρίσκονται σε τελογενές στάδιο. Το φαινόμενο αυτό επηρεάζεται εκτός από την ηλικία και από γενετικούς και ορμονικούς παράγοντες.
- β) **Φυσιολογικές καταστάσεις όπως η εγκυμοσύνη:** Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης με την επίδραση ορισμένων ορμονών παρατηρείται αύξηση των τριχών που βρίσκονται σε αναγενές στάδιο. Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει κατά τους τελευταίους μήνες της κύησης. Μετά τον τοκετό, ο κύκλος ζωής των τριχών επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα και παρατηρείται φυσιολογικά η αύξηση του αριθμού των τριχών που βρίσκονται στο τελογενές στάδιο. Το γεγονός αυτό οδηγεί σε αυξημένη πτώση των τριχών κατά τους πρώτους μήνες μετά τον τοκετό.
- γ) **Παθολογικές καταστάσεις:** Ορισμένες ασθένειες μπορούν να επηρεάσουν τον κύκλο ζωής της τρίχας.

<sup>183</sup> [http://www.mydermatology.gr/system/assets/000/000/137/original\\_HAIRS.jpg](http://www.mydermatology.gr/system/assets/000/000/137/original_HAIRS.jpg) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015



### 9.3 Αιτιολογία αυξημένης τριχοφυΐας

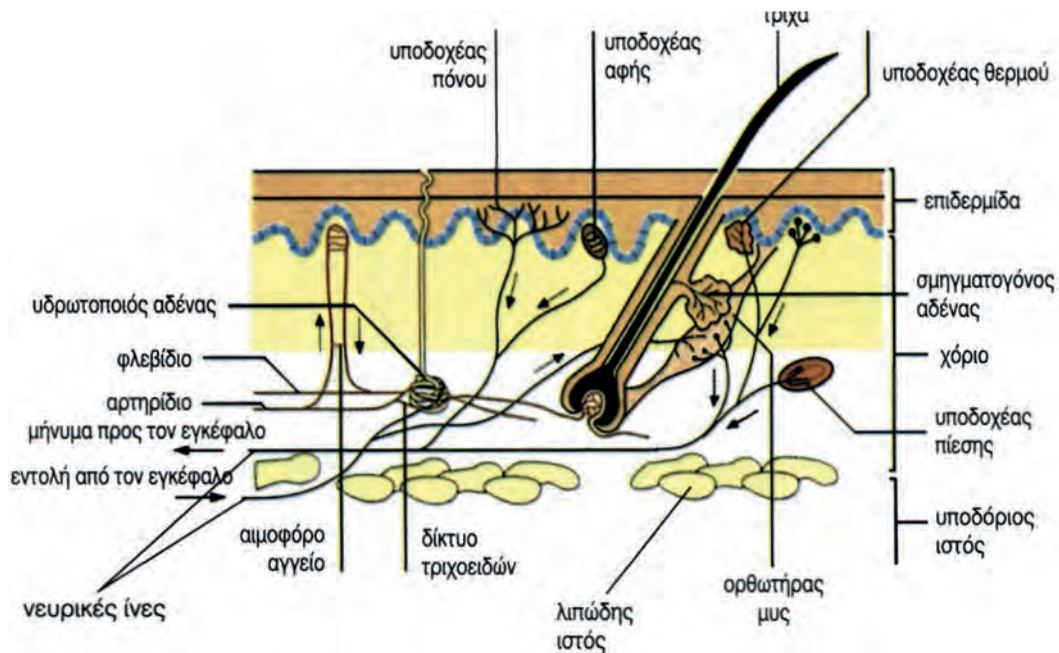
Στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχουν εκτός από τους εξωκρινείς αδένες (σμηγματογόνοι, ιδρωτοποιοί κ.ά.) και οι ενδοκρινείς αδένες οι οποίοι εκκρίνουν τις ορμόνες οι οποίες μέσω των τριχοειδών εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος. Οι ορμόνες ρυθμίζουν την λειτουργία του οργανισμού. Η παρουσία ή η απουσία τους επηρεάζει την εμφάνιση του ατόμου, τον μεταβολισμό του και τη συμπεριφορά του.

***Οι ορμόνες οι οποίες ευθύνονται για τη διαταραχή στην ανάπτυξη των τριχών είναι:***

- ***τα οιστρογόνα*** (ή γυναικείες ορμόνες) τα οποία βρίσκονται σε μεγαλύτερη ποσότητα στο γυναικείο σώμα σε σχέση με τα ανδρογόνα (ή ανδρικές ορμόνες). Τα οιστρογόνα στις γυναίκες παράγονται από τις ωοθήκες.
- ***τα ανδρογόνα*** βρίσκονται στο ανδρικό σώμα σε μεγαλύτερη ποσότητα από τα οιστρογόνα. Τα ανδρογόνα στον άνδρα παράγονται από τους όρχεις.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν στον οργανισμό τους οιστρογόνα και ανδρογόνα. Από την ποσότητα των οιστρογόνων και των ανδρογόνων εξαρτώνται τα χαρακτηριστικά του φύλου. Εκεί που υπερισχύουν τα οιστρογόνα έχουμε γυναικεία χαρακτηριστικά του φύλου ενώ εκεί που υπερισχύουν τα ανδρογόνα έχουμε ανδρικά χαρακτηριστικά του φύλου. Τα ανδρογόνα και τα οιστρογόνα στον οργανισμό των δυο φύλων εκκρίνονται από τον φλοιό των επινεφριδίων. Ο ρόλος τους εκτός των άλλων είναι να καθορίζουν το φυσιολογικό τρίχωμα στον άνδρα και στη γυναίκα.

Στις περιπτώσεις που υπάρχει αυξημένη τριχοφυΐα αυτή οφείλεται στην αυξημένη εισροή ανδρογόνων ορμονών στο σημείο αιμάτωσης της τρίχας.



184

Οι ουσίες που βοηθούν στην ανάπτυξη της τρίχας και, επομένως, ο λόγος της αυξημένης τριχοφυΐας στο πρόσωπο δεν είναι άλλος παρά η υπερβολική εισροή ανδρογόνων ορμονών στα σημεία θρέψης της τρίχας μέσω των αγγείων του αίματος, τα οποία καταλήγουν στη ρίζα της τρίχας.

**Η αυξημένη τριχοφυΐα στο πρόσωπο αναφέρεται σε δυο καταστάσεις που ορίζονται ως υπερτρίχωση και δασυτριχισμός.**

#### **Υπερτρίχωση – δασυτριχισμός**

Ο όρος **υπερτρίχωση** αναφέρεται και στα δυο φύλα και εκφράζει την αύξηση της τριχοφυΐας σε οποιαδήποτε περιοχή είναι φυσιολογικό να υπάρχει τρίχα. Έτσι, σε περιοχές που φυσιολογικά πρέπει να υπάρχουν τρίχες παρουσιάζονται περισσότερες από το φυσιολογικό.

**Η υπερτρίχωση μπορεί να οφείλεται:**

- Σε ευαισθησία των τριχών στις ανδρικές ορμόνες ή αλλιώς ανδρογόνα.
- Σε υψηλά επίπεδα έκκρισης των ανδρογόνων ορμονών.
- Σε ορισμένα φάρμακα όπως αντισυλληπτικά, κορτιζόνη κ.λ.π.
- Σε αυξημένο βάρος ή παχυσαρκία.
- Στην εμμηνόπαυση καθώς σταματούν να παράγονται τα οιστρογόνα.

Ο όρος **δασυτριχισμός** αφορά μόνο τις γυναίκες και αναφέρεται στην παρουσία τριχών σε μέρη που δεν θα έπρεπε να υπάρχουν. Τέτοιες περιοχές είναι :

- Το άνω χείλος.
- Οι παρειές.
- Η περιοχή του λαιμού.

Ο δασυτριχισμός οφείλεται σε διαταραχή των ορμονών, σε λήψη διαφόρων φαρμάκων και σε ιδιοπαθή αιτιολογία.



185

Το πρόβλημα της αυξημένης τριχοφυΐας εμφανίζεται στη γυναίκα συνήθως όταν υποστεί ο οργανισμός της κάποιες ορμονικές μεταβολές<sup>186</sup>. Οι ορμονικές αυτές μεταβολές μπορεί να είναι φυσιολογικές όπως εφηβεία, εγκυμοσύνη, κλιμακτήριος αλλά μπορεί να είναι και παθολογικές όπως προβλήματα θυρεοειδούς αδένος , πολυκυστικές ωοθήκες, κ.ά.

Στις περιπτώσεις αυτές, διαταράσσεται η ορμονική ισορροπία και υπάρχει πλεόνασμα ανδρογόνων το οποίο δημιουργεί στη γυναίκα αύξηση του τελικού τριχώματος. Δηλαδή μεταλλαγή του χνοώδους και ενδιάμεσου τριχώματος σε τελικό τρίχωμα.

<sup>185</sup> [http://www.iatros4u.gr/images/increased\\_hair\\_growth.jpg](http://www.iatros4u.gr/images/increased_hair_growth.jpg) Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

<sup>186</sup> [https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQk3ji2KMkqu\\_mgTJrLQT2rcfmNvanNwotdChQiTJbVmO\\_Kct-v](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQk3ji2KMkqu_mgTJrLQT2rcfmNvanNwotdChQiTJbVmO_Kct-v) Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

## 9.4 Εργαλεία - υλικά αποτρίχωσης

Για την αποτρίχωση προσώπου με διάφορες μεθόδους είναι απαραίτητα τα εξής εργαλεία και υλικά.

### Εργαλεία

| Εργαλείο            | Χρήση                                                                   | Εικόνα                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Κεριέρα αποτρίχωσης | Συσκευή ρευστοποίησης του κεριού.                                       | <br>187 |
| Σπάτουλα μεταλλική  | Για απομάκρυνση του κεριού από την συσκευασία και άπλωμα στο δέρμα.     |  + 188  |
| Λαβίδα              | Χρησιμοποιείται κυρίως στην αποτρίχωση φρυδιών.                         |  189    |
| Ψαλιδάκι            | Χρησιμοποιείται για την αποκοπή των τριχών σε σπίλους ή άλλες περιοχές. |  190    |

### Υλικά αποτρίχωσης

|                                          |                                                                                              |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ζεστό κερί                               | Ρευστοποιείται στις ειδικές συσκευές ρευστοποίησης του κεριού και απλώνεται με σπάτουλα.     |
| Κρύο κερί                                | Χρησιμοποιείται όπως είναι και απλώνεται με σπάτουλα.                                        |
| Σπάτουλα μεταλλική ή ξύλινη μιας χρήσεως | Χρησιμοποιείται για το άπλωμα του κεριού στην περιοχή αποτρίχωσης.                           |
| Χαλάουα                                  | Πλάθεται στα χέρια έτσι ώστε να αποκτήσει τη θερμοκρασία του σώματος και να απλώνεται εύκολα |
| Ταινίες αποτρίχωσης<br>Λωρίδες           | Χρησιμοποιούνται για να απομακρύνεται το κερί από το δέρμα.                                  |
| Λάδι αποτρίχωσης                         | Αφαιρεί τα υπολείμματα του λιποδιαλυτού κεριού.                                              |
| Απαλυντικό προϊόν μετά την αποτρίχωση    | Έχει αντιφλογιστικές και καταπραϋντικές ιδιότητες.                                           |
| Πούδρα                                   | Χρησιμοποιείται για να απορροφά τα λιπαρά συστατικά στην περιοχή που γίνεται η αποτρίχωση.   |

<sup>187</sup> <http://www.beautymark.gr/675-671-home/%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B1-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%B7-inox-22-cm.jpg>

Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>188</sup> <https://www.niamo.gr/media/catalog/product/cache/1/thumbnail/300x300/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/d/e/depilia- - - - -400ml.jpg> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>189</sup> <http://yellowrose.gr/gr/epilation/> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

<sup>190</sup> [https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQlo7slx7xSPUudBcfGYieg6OOaWREENFIPxsNy\\_C-yff9vImy8kQ](https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQlo7slx7xSPUudBcfGYieg6OOaWREENFIPxsNy_C-yff9vImy8kQ) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

## 9.5 Μέθοδοι προσωρινής αποτρίχωσης προσώπου και σώματος

Με τον όρο αποτρίχωση χαρακτηρίζεται η απομάκρυνση των ανεπιθύμητων τριχών από το δέρμα.

Ανάλογα με το αποτέλεσμα της αποτρίχωσης μπορούμε να διακρίνουμε 2 μεθόδους αποτρίχωσης:

- **Την προσωρινή μέθοδο αποτρίχωσης**, που έχει προσωρινό αποτέλεσμα και αφαιρεί μόνο το στέλεχος ή το στέλεχος και τη ρίζα της τρίχας. Δηλαδή, οι τρίχες που απομακρύνθηκαν από το δέρμα θα επανεκφυθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα, το οποίο διαφέρει από τρίχα σε τρίχα και, εξαρτάται από:
  - **Τη μέθοδο αποτρίχωσης** που χρησιμοποιήθηκε.
  - **Το είδος της τρίχας** (αν, δηλαδή, αυτή ανήκει σε χνοώδες, ενδιάμεσο ή τελικό τρίχωμα).
  - **Το στάδιο** στο οποίο βρισκόταν η τρίχα όταν απομακρύνθηκε (Αν η τρίχα απομακρυνθεί από το δέρμα ενώ βρίσκεται στο αναγενές στάδιο, τότε το χρονικό διάστημα που θα μεσολαβήσει μέχρι την επανέκφυσή της θα είναι μεγαλύτερο από αυτό που θα μεσολαβούσε αν η τρίχα βρισκόταν στο καταγενές ή στο τελογενές στάδιο).
- **Τη μόνιμη μέθοδο αποτρίχωσης**, που έχει μόνιμο αποτέλεσμα και καταστρέφει τα αναγεννητικά κύτταρα της τρίχας. Δηλαδή, οι τρίχες που απομακρύνθηκαν από το δέρμα δεν θα επανεκφυθούν ή θα επανεκφυθούν μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα. Αν οι τρίχες αυτές συνεχίζουν να απομακρύνονται με την ίδια μέθοδο, τότε τα αναγεννητικά κύτταρα θα εξασθενούν όλο και περισσότερο, με αποτέλεσμα κάποια χρονική στιγμή οι τρίχες να σταματήσουν να εκφύονται.

### Προσωρινή μέθοδος αποτρίχωσης

Διακρίνουμε 2 είδη προσωρινής αποτρίχωσης:

**Την προσωρινή αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας:** Σ' αυτή αφαιρείται μόνο το στέλεχος της τρίχας, χωρίς τη ρίζα της. Γι' αυτό και για την επανεμφάνιση του στελέχους θα χρειαστεί μικρό χρονικό διάστημα. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται σ' αυτή την περίπτωση είναι:

### Μηχανικά μέσα

- Ξυράφι
- Ψαλίδι
- Ηλεκτρική ξυριστική μηχανή



### Χημικά μέσα

- Χημικά σκευάσματα (αποτριχωτικές κρέμες).

**Την προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας:** Σ' αυτή αφαιρείται το στέλεχος μαζί με τη ρίζα της τρίχας. Γι' αυτό και θα μεσολαβήσει μεγάλο χρονικό διάστημα από τη στιγμή που θ' αρχίσει να δημιουργείται η ρίζα της νέας τρίχας και μέχρι αυτή να μεγαλώσει τόσο ώστε να δημιουργηθεί το ανεπιθύμητο στέλεχος. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται σ' αυτήν την περίπτωση είναι:

### Μηχανικά μέσα

- Μεταλλικές λαβίδες (τσιμπιδάκια).

### Χημικά μέσα

- Ψυχρά κεριά
- Ζεστά κεριά ή κεριά θερμού τύπου
- Χαλάουα

### Τύποι κεριών

#### Κεριά θερμού τύπου

Τα ζεστά κεριά ή κεριά θερμού τύπου είναι αποτριχωτικά προϊόντα τα οποία σε συνθήκες περιβάλλοντος βρίσκονται σε στερεή μορφή. Χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό συγκόλλησης στη δομή της τρίχας, ενώ προσκολλούνται ελάχιστα στην επιφάνεια του δέρματος κατά την εφαρμογή τους. Ακόμη, η διεύθυνσή τους στους δερματικούς πόρους και στις μικρές εγχοπές της επιδερμίδας, είναι μηδαμινή. Η σύνθεσή τους βασίζεται στο κερί μέλισσας και στο κολοφώνιο.

Η προσθήκη παραφίνης, βαζελίνης ή λανολίνης, προσθέτει στο αποτριχωτικό σκεύασμα ευλυγισία, η οποία είναι απαραίτητη κατά την εφαρμογή του στο δέρμα. Τα κεριά θερμού τύπου χαρακτηρίζονται συνήθως από δυνατή, μάλλον δυσάρεστη μυρωδιά, η οποία οφείλεται στην παρουσία του κολοφωνίου. Προστίθεται σε αναλογία 45-55% και χαρακτηρίζεται από την ιδιότητα του να προσκολλάται στην κερατίνη των τριχών.

Το κερί μέλισσας προστίθεται σε αναλογία 20-25% και συντελεί στην ευλυγισία του προϊόντος. Η προσθήκη άλλων συστατικών, όπως άρωμα και ίσως καμφορά, προσδίδει αίσθηση δροσιάς. Προκειμένου όμως να χρησιμοποιηθούν θερμαίνονται σε χαμηλή θερμοκρασία, μέχρις ότου γίνουν παχύρρευστα. Η θέρμανσή τους γίνεται με τη χρήση ειδικών ηλεκτρικών συσκευών, που παρέχουν δυνατότητα θέρμανσης χωρίς να τα καταστρέφουν. Οι συσκευές αυτές ονομάζονται κεριέρες και διαθέτουν ειδικό κάδο όπου τοποθετείται το προς θέρμανση υλικό. Περιλαμβάνουν ακόμα ειδικό φίλτρο, απαραίτητο για την απαλλαγή του κεριού από τις τρίχες. Διαθέτουν θερμοστάτη, χρήσιμο τόσο για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας όσο και για την διατήρησή της σε σταθερά επίπεδα.

### Διαδικασία εφαρμογής

- Αρχικά καθαρίζεται η περιοχή που θα αποτριχωθεί.
- Ζεσταίνεται το κερί.
- Με τη χρήση της ξύλινης σπάτουλας απλώνεται το κερί προς τη διεύθυνση των τριχών και με φορά από τη ρίζα προς την κορυφή του στελέχους.
- Το κερί αποκολλάται με γρήγορο τράβηγμα με φορά αντίθετη από εκείνη της έκφυσης των τριχών.
- Η περιοχή καθαρίζεται από τυχόν υπολείμματα με τη χρήση λαδιού.
- Ακολουθεί η επάλειψη με καταπραϋντικά προϊόντα. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντηλιακές κρέμες για την προστασία του ατόμου όταν εκτίθεται σε ηλιακή ακτινοβολία.

### Κεριά ψυχρού τύπου

Τα κεριά ψυχρού τύπου είναι κολλώδεις ουσίες, που χρησιμοποιούνται χωρίς ιδιαίτερη θέρμανση. Είναι δηλαδή κατάλληλα για χρήση χωρίς προετοιμασία, στη μορφή που βρίσκονται, για τον λόγο αυτό ονομάζονται και κεριά ψυχρού τύπου. Ωστόσο, μετά από μικρή αύξηση της θερμοκρασίας τους, που συνήθως γίνεται με τη χρήση κερίερας, αυξάνεται η ρευστότητα τους και διευκολύνεται η χρήση τους. Τα κεριά ψυχρού τύπου είναι συνήθως μείγμα γλυκόζης και οξειδίου του ψευδαργύρου.

### Διαδικασία εφαρμογής

- Αρχικά καθαρίζεται η περιοχή που θα αποτριχωθεί.
- Ζεσταίνεται το κερί ελάχιστα.
- Με τη χρήση μιας ξύλινης ή μεταλλικής σπάτουλας απλώνεται το κερί προς τη διεύθυνση των τριχών και με φορά από τη ρίζα προς την κορυφή του στελέχους.
- Με τα χέρια τρίβεται η ειδική ταινία που έχει εφαρμοστεί επάνω στο κερί.
- Το κερί αποκολλάται με γρήγορο τράβηγμα της ταινίας με φορά αντίθετη από τη φορά επάλειψης του κεριού.
- Η περιοχή καθαρίζεται από τυχόν υπολείμματα με τη χρήση λαδιού.
- Ακολουθεί η επάλειψη με καταπραϋντικά προϊόντα.

### Συσκευές αποτρίχωσης με ρολέτα

Στο εμπόριο διατίθενται επίσης ηλεκτρικές συσκευές, επαγγελματικής χρήσης, για τη θέρμανση των κεριών που παρέχουν τη δυνατότητα χρήσης ρολέτας. Οι ρολέτες αυτές διατίθενται σε ποικιλία μεγεθών για την αποτρίχωση διαφόρων περιοχών, όπως είναι τα φρύδια, το πάνω χείλος, η γραμμή μπικίνι, οι μασχάλες, οι γάμπες, οι μηροί κ.λ.π.



### Χαλάουα

Η χαλάουα είναι ένα μείγμα από φυσικά προϊόντα και ανήκει στα κολλώδη χημικά σκευάσματα. Με τη χρήση της επιτυγχάνουμε αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας. Αποτελείται από ζάχαρη, νερό και χυμό λεμονιού σε διάφορες αναλογίες. Υπάρχουν πολλές συνταγές παρασκευής της χαλάουα που διαφέρουν στην αναλογία των συστατικών τους. Οι διαφορές οφείλονται στην περιεκτικότητα του προϊόντος σε νερό.

***Ενδεικτικά, αναφέρεται μια συνταγή χαλάουα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα εργαστήριο αισθητικής. Περιλαμβάνει:***

- 1 φλυτζάνι νερό
- 1 φλυτζάνι ζάχαρη
- 1 φλυτζάνι χυμό λεμονιού.

<sup>191</sup> <http://yellowrose.gr/gr/epilation/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

<sup>192</sup> <http://www.4umarket.gr/p-186736/keriera-pollapli-gia-treis-roletes.html> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

Η χαλάουα διατίθεται στο εμπόριο σε στερεή μορφή. Προκειμένου να χρησιμοποιηθεί, τοποθετείται σε υδατόλουτρο για τρία έως πέντε λεπτά όπου αρχίζει να μαλακώνει η μάζα της. Στη συνέχεια πλάθεται με τα δάκτυλα των χεριών μέχρις ότου αλλάξει το χρώμα της. Ουσιαστικά, πιάνεται το υλικό με τα δύο χέρια και μαλάσσεται τραβώντας το και επανακολλώντας τις άκρες του διαδοχικά. Η χρωματική μετάβαση από καφέ-κίτρινο σε χρυσαφί-υπόλευκο, σημαίνει ότι είναι έτοιμη να χρησιμοποιηθεί.



193



194

### **Διαδικασία εφαρμογής**

- Το δέρμα καθαρίζεται με αντισηπτικό προϊόν .
- Απλώνεται η χαλάουα με το χέρι, στη διεύθυνση του στελέχους των τριχών και φορά από τη ρίζα προς την κορυφή του στελέχους.
- Τα στελέχη εγκλωβίζονται στη μάζα της και κατά την αποκόλληση και απομάκρυνση της από το δέρμα, συμπαρασύρονται και αυτά. Η αποκόλληση της χαλάουα γίνεται με απότομη κίνηση προς την ίδια κατεύθυνση με εκείνη της επίστρωσης της και σε αντίθετη φορά. Οι τρίχες απομακρύνονται με τη ρίζα τους.
- Τέλος, η αποτριχωμένη επιφάνεια καλύπτεται με ένα καταπραϋντικό προϊόν και ένα αντηλιακό προϊόν όταν πρόκειται να εκτεθεί στον ήλιο.

### **Πλεονεκτήματα αποτρίχωσης με κερί ή χαλάουα**

- Οι τρίχες από τη στιγμή που αφαιρούνται με τη συγκεκριμένη μέθοδο χρειάζονται από τρεις έως οκτώ εβδομάδες να ξαναβγούν στην επιφάνεια και όταν βγαίνουν είναι λεπτές και μαλακές.
- Μετά από συνεχή επανάληψη εφαρμογής της μεθόδου παρατηρείται εκφύλιση των τριχικών θυλάκων.
- Δεν περιλαμβάνεται κάτι χημικό, οπότε ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος για ουλές, πληγές ή κάποια άλλη αντίδραση.
- Το κόστος της είναι μικρό συγκριτικά με άλλες μεθόδους.
- Παρέχεται η άνεση μιας αισθητικά καλής εμφάνισης.

<sup>193</sup> <http://www.e-simoun.gr/%CF%87%CE%B1%CE%BB%CE%AC%CE%BF%CF%85%CE%B1-%CE%BA%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE-p-1.html> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

<sup>194</sup> <http://www.dynamikhgynaika.gr/wp-content/uploads/2013/06/apotrixosh-prosopoy-somatos-zaxarh.jpg> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

### **Υγιεινή στην προσωρινή αποτρίχωση με κερί ή χαλάουα**

Για την εφαρμογή της αποτρίχωσης είναι απαραίτητο να τηρούνται ορισμένες προϋποθέσεις, που θα εξασφαλίσουν μια σωστή αισθητική περιποίηση, σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής.

### **Υγιεινή του εξοπλισμού και των εργαλείων της αποτρίχωσης με κερί ή χαλάουα.**

Το εξεταστικό κρεβάτι στο οποίο θα εφαρμοστεί η αποτρίχωση πρέπει να απολυμαίνεται. Σ' αυτό προσαρμόζεται ρολό με χαρτοσέντονο μιάς χρήσης, το οποίο πρέπει να αλλάζεται μπροστά στον πελάτη.

Ανάλογα με την τεχνική που θα εφαρμοστεί ο/η αισθητικός μπορεί να χρησιμοποιήσει ξύλινες ή μεταλλικές σπάτουλες, χαρτί, ύφασμα ή σελοφάν αποτρίχωσης (το χαρτί, το ύφασμα ή το σελοφάν πρέπει να είναι κομμένα σε λωρίδες και στο κατάλληλο μήκος). Από τα υλικά αυτά, οι μεταλλικές σπάτουλες πρέπει να αποστειρώνονται πριν και μετά από κάθε χρήση ενώ τα υπόλοιπα υλικά είναι μιας χρήσεως και αντικαθίστανται.

Τέλος, ο/η αισθητικός οφείλει να φροντίσει ώστε να υπάρχει δίπλα στο κρεβάτι που εργάζεται ένα καλάθι αχρήστων για να πετά τα χρησιμοποιημένα υλικά της αποτρίχωσης.

### **Υγιεινή φροντίδα του πελάτη κατά την αποτρίχωση με κερί ή χαλάουα.**

Στον πελάτη συστήνεται:

- Να έχει προηγηθεί ένα ντους πριν από την επίσκεψή του ή στον χώρο του εργαστηρίου.
- Να μην έχει τοποθετήσει ενυδατική κρέμα στην περιοχή που πρόκειται να αποτριχωθεί γιατί αυτό εμποδίζει την εφαρμογή του προϊόντος.

**Ο/η αισθητικός οφείλει να προβεί σε κάποιες ενέργειες πριν και μετά την εφαρμογή της αποτρίχωσης όπως:**

- **Έλεγχος του δέρματος** Ο/η αισθητικός πρέπει να εξετάσει το δέρμα πριν από την εφαρμογή της αποτρίχωσης, ώστε να διασφαλιστεί ότι είναι υγιές και επομένως μπορεί να αποτριχωθεί.
- **Απολύμανση του δέρματος** Αυτή γίνεται κυρίως με οινόπνευμα. Η απολύμανση του δέρματος που πρόκειται να αποτριχωθεί είναι πολύ σημαντική, γιατί καταστρέφονται οι μικροοργανισμοί που βρίσκονται πάνω σ' αυτό εμποδίζοντας έτσι τη μόλυνση που μπορεί να προκληθεί στους θυλάκους των τριχών.
- **Αντισηψία του δέρματος** Γίνεται αμέσως μόλις τελειώσει η αποτρίχωση και επιτυγχάνεται με την εφαρμογή αντισηπτικής κρέμας στην περιοχή του δέρματος που αποτριχώθηκε. Τα αντισηπτικά προϊόντα έχουν τη μορφή κρέμας, ζελέ ή αλοιφής και περιέχουν ουσίες με αντισηπτικές, επουλωτικές και αντιφλογιστικές ιδιότητες. Η εφαρμογή τους μετά την αποτρίχωση κρίνεται απαραίτητη γιατί αποτρέπουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών, μειώνουν τον ερεθισμό του πρόσφατα αποτριχωμένου δέρματος και προκαλούν αίσθημα δροσιάς και ανακούφισης.



**Μετά το τέλος της εφαρμογής της αποτρίχωσης συστήνεται στον πελάτη:**

- *Να μη φέρει σε επαφή το δέρμα με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 6-8 ώρες μετά την αποτρίχωση*
- *Να μη εκθέσει το αποτριχωμένο δέρμα στην ηλιακή ακτινοβολία για τουλάχιστον 28 ώρες μετά την αποτρίχωση.*

## **9.6 Προϊόντα για μετά την αποτρίχωση**

Στους πρόσφατα αποτριχωμένους θύλακες πρέπει να τοποθετηθεί κάποιο αντισηπτικό προϊόν σωστά επιλεγμένο ώστε να μην επιμολυνθεί το δέρμα από στρεπτόκοκκο ή άλλα βακτηρίδια. Μετά την αποτρίχωση ο/η αισθητικός χρησιμοποιεί ειδικά προϊόντα που περιέχουν αντιφλογιστικές και καταπραϋντικές ιδιότητες για το δέρμα. Τα προϊόντα αυτά μπορεί να είναι λάδια ή κρέμες. Επίσης, χρησιμοποιούνται λοσιόν με αιθέρια έλαια αζουλενίου, λεμονιού, καλέντουλας, χαμομήλι, αλλαντοΐνη κ.ά. Το δέρμα μετά την αποτρίχωση είναι ευαίσθητο και επιρρεπές σε μικρόβια. Για τον λόγο αυτό, καλό θα ήταν τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται μετά την αποτρίχωση να περιέχουν αντισηπτικές ουσίες.

Ο / η αισθητικός πρέπει να απομακρύνει τα υπολείμματα του κεριού. Υπάρχουν στο εμπόριο ειδικά λάδια για μετά την αποτρίχωση που από τη μια απομακρύνουν τα υπολείμματα του κεριού και από την άλλη έχουν αντιφλογιστικές ιδιότητες που μειώνουν τον ερεθισμό του πρόσφατα αποτριχωμένου δέρματος. Υπάρχει περίπτωση κάποια αποτριχωτικά προϊόντα να είναι υδατοδιαλυτά και τα αφαιρούμε με νερό.

Μετά το τέλος της αποτρίχωσης πρέπει να δοθούν συμβουλές στην πελάτισσα ώστε να μην έρχεται σε επαφή το δέρμα με στενά ρούχα και να τρίβεται καθώς και να μην το ακουμπά συνέχεια με τα χέρια για να μην ερεθιστεί περισσότερο. Επιπρόσθετα, σε περίπτωση που η πελάτισσα εκτεθεί στον ήλιο πρέπει οπωσδήποτε να τοποθετήσει αντηλιακό στην αποτριχωμένη περιοχή.

## **9.7 Ενδείξεις – αντενδείξεις**

Η αποτρίχωση με κερί ή χαλάουα δεν μπορεί να εφαρμοστεί στις παρακάτω περιπτώσεις:

### **1. Περιοχές με δερματικές παθήσεις όπως:**

**Θυλακίτιδα:** Είναι φλεγμονή των θυλάκων των τριχών και των σμηγματογόνων αδένων. Εκδηλώνεται με την εμφάνιση ερυθρών βλατίδων ή φλυκταινών πάνω στο δέρμα. Αν γίνει προσεκτική εξέταση με τη βοήθεια μεγεθυντικού φακού στο δέρμα που έχει υποστεί θυλακίτιδα θα διαπιστωθεί η ύπαρξη τρίχας στο κέντρο των περισσότερων βλατίδων. Τα μικρόβια που ευθύνονται για την

πρόκληση θυλακίτιδας είναι σταφυλόκοκκοι, μύκητες και μερικές φορές ψευδομονάδες.

195



**Ψωρίαση:** Είναι συχνή, χρόνια, γενετικά καθορισμένη πάθηση του δέρματος. Η κλινική της εικόνα χαρακτηρίζεται από ερυθριματώδεις πλάκες, οι οποίες καλύπτονται από υπόλευκα λέπια. Οι αλλοιώσεις αυτές του δέρματος μπορεί να εμφανιστούν σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος, συχνότερα, όμως, αφορούν το τριχωτό της κεφαλής, τις επιφάνειες των άκρων, τις δερματικές πτυχές και τις αρθρώσεις. Ακόμη, πολύ συχνά προσβάλλει και τα νύχια.



196

**Έκζεμα-Δερματίτιδα:** Πρόκειται για τη συχνότερη δερματοπάθεια που προσβάλλει τον άνθρωπο. Αποτελεί φλεγμονή του δέρματος και συνοδεύεται από αίσθημα κνησμού. Το αίσθημα κνησμού υπάρχει με ερυθρότητα του δέρματος και πολλές φορές με μικρές φυσαλίδες και απολέπιση. Στη χρόνια δερματίτιδα διαπιστώνεται απολέπιση και το δέρμα εμφανίζεται παχύ, και κερατινοποιημένο, ενώ διαγράφονται έντονα οι πτυχώσεις και οι γραμμές του. Στη μορφή αυτή της θυλακίτιδας απουσιάζουν οι φυσαλίδες.

Η συχνότερη αιτία εμφάνισης της δερματίτιδας είναι η επαφή με αλλεργιογόνες ουσίες, ενώ τελευταία είναι ιδιαίτερα αυξημένη η συχνότητα εμφάνισης φωτοδερματίτιδων λόγω της βλαπτικής επίδρασης της ηλιακής ακτινοβολίας.

<sup>195</sup> <http://www.newsitamea.gr/diavitis-ta-dermatika-simptomata-se-fotografies/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

<sup>196</sup> <http://www.healthyliving.gr/2012/10/29/%CE%BA%CE%B1%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%88%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CF%85%CF%88%CF%8E/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

**Άλλες δερματικές παθήσεις (μυκητιάσεις του δέρματος, έρπης, κνίδωση κ.λ.π.).**

Τα άτομα που εμφανίζουν δερματικές αλλοιώσεις σε οποιαδήποτε σημείο του σώματός τους πρέπει να ακολουθήσουν την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή που θα τους συστήσει ο δερματολόγος.

### ***Περιοχές του δέρματος με ανοικτές πληγές, αμυχές και εγκαύματα***

#### ***Περιοχές του δέρματος με σπίλους***

Δεν επιτρέπεται να εφαρμόσουμε αποτρίχωση με κερί ή χαλάουα πάνω σε σπίλους του δέρματος. Πολλές φορές, οι σπίλοι εμφανίζουν τελικές τρίχες στην επιφάνειά τους, οι οποίες δεν επιτρέπεται να απομακρύνονται από τη ρίζα τους, διότι ο ερεθισμός του σπίλου μπορεί να οδηγήσει στη μετατροπή του σε κακοήγη βλάβη.

Οι τρίχες που βρίσκονται πάνω σε σπίλους απομακρύνονται με το κόψιμό τους με ψαλίδι, με πολλή προσοχή για να μην τραυματιστεί ο σπίλος.

#### ***Παθήσεις των αγγείων***

- **Θρομβοφλεβίτιδα:** Είναι φλεγμονή των φλεβών και εμφανίζεται κυρίως στις επιπολής (επιφανειακές ) φλέβες των κάτω άκρων. Στην θρομβοφλεβίτιδα, οι φλέβες εμφανίζουν σκλήρυνση και διόγκωση με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η κυκλοφορία του αίματος και να δημιουργούνται θρόμβοι. Οι θρόμβοι προσκολλώνται στο τοίχωμα των φλεβών προκαλώντας στένωση του αυλού τους.

Προδιαθεσικοί παράγοντες για την εμφάνιση θρομβοφλεβίτιδας είναι κυρίως η εγκυμοσύνη, η παχυσαρκία, οι τραυματισμοί και γενικά οποιαδήποτε κατάσταση που μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ομαλή κυκλοφορία του αίματος.

- **Κιρσοί:** Οφείλονται σε ανεπάρκεια της λειτουργίας των βαλβίδων των επιφανειακών φλεβών, με αποτέλεσμα τη στάση του αίματος. Εμφανίζονται με την εικόνα έντονα διογκωμένων φλεβών, οι οποίες έχουν χαρακτηριστική οφιοειδή πορεία. Οι κιρσοί, όπως και η θρομβοφλεβίτιδα, εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες απ' ότι στους άντρες.



Συχνά οι δύο παραπάνω παθήσεις των αγγείων συνυπάρχουν και το πάσχον άτομο πρέπει να συμβουλευτεί ειδικευμένο γιατρό και να ακολουθήσει θεραπευτική αγωγή.

- **Ευρυαγγείες (τηλεαγγειεκτασίες):** Εμφανίζονται με τη μορφή κυανοκόκκινων πολύ λεπτών αγγείων στην επιφάνεια του δέρματος, λόγω κακής κυκλοφορίας του αίματος των τριχοειδών αγγείων. Δεν προκαλούν συμπτώματα και προβλήματα στην υγεία του ατόμου.

Η ύπαρξη θρομβοφλεβίτιδας, κιρσών ή και ευρυαγγειών αποτελεί αντένδειξη για αποτρίχωση με χαλάουσα ή κερί. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά την εφαρμογή τους ασκείται σημαντική πίεση στο δέρμα και στα επιφανειακά αγγεία, που μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση του προβλήματος.



<sup>197</sup> <http://www.aggeia.eu/pathiseis/euruaggeies.html#τι-είναι-οι-ευρυαγγείες> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

<sup>198</sup> <http://www.drpaioannou.gr/%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%85%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%AD%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%BC%CE%B7-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-la/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

**Περιοχές σώματος με μεγάλη ευαισθησία:** Σε ιδιαίτερα ευαίσθητες περιοχές, όπως η περιοχή της μασχάλης καλό είναι να αποφεύγεται η αποτρίχωση με κερί ή χαλάουα, Η περιοχή αυτή είναι πλούσια σε λεμφαδένες και γι 'αυτό πρέπει να αποφεύγεται οποιαδήποτε πίεση που μπορεί να προκαλέσει τον ερεθισμό τους.

**Εμμηνόρρηση:** Όταν το άτομο βρίσκεται σε περίοδο εμμηνόρρησης, τότε αποφεύγεται η αποτρίχωση με χαλάουα, γιατί λόγω της αυξημένης ευαισθησίας του ατόμου, υπάρχει και μειωμένη αντοχή στον πόνο.

### Ανακεφαλαίωση

Η τρίχα είναι ένα εξάρτημα του δέρματος και αποτελείται από τον κορμό ή στέλεχος και από τη ρίζα. Τα στάδια του κύκλου ζωής της τρίχας είναι α) το αναγενές στάδιο β) το καταγενές στάδιο και γ) το τελογενές στάδιο.

Αποτρίχωση είναι το σύνολο των μεθόδων, με τη βοήθεια των οποίων απομακρύνονται οι τρίχες από το σώμα. Ανάλογα με τη μέθοδο που χρησιμοποιείται, η αποτρίχωση διακρίνεται σε προσωρινή ή μόνιμη.

Η προσωρινή αποτρίχωση διακρίνεται σε μικρής και μεγάλης χρονικής διάρκειας. Κατά την εφαρμογή της αποτρίχωσης, ο/η αισθητικός οφείλει να γνωρίζει καλά τις αντενδείξεις και να τηρεί τους απαραίτητους κανόνες υγιεινής της αποτρίχωσης.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις ανάπτυξης**

1. Τι είναι η τρίχα και από ποια τμήματα αποτελείται;
2. Τι γνωρίζετε για την τριχοσμηγματογόνο μονάδα;
3. Ποιά είναι τα στάδια του κύκλου ζωής της τρίχας;
4. Ποιά μέσα χρησιμοποιούνται για την προσωρινή αποτρίχωση;
5. Τι συστήνεται στον πελάτη μετά το τέλος της εφαρμογής της αποτρίχωσης;
6. Ποιοί είναι οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την τριχοφυΐα;
7. Ποιά είναι η κλινική εικόνα της θυλακίτιδας;
8. Γιατί οι περιοχές δέρματος με σπίλους αποτελούν αντένδειξη για αποτρίχωση με κερί ή χαλάουα;
9. Τι γνωρίζετε για την θρομβοφλεβίτιδα;
10. Περιγράψτε την κλινική εικόνα της ψωρίασης.
11. Να δώσετε τον ορισμό της υπερτρίχωσης και του δασυτριχισμού. Ποιες οι διαφορές τους;

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού Τύπου**

**Να χαρακτηρίσετε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:**

- Σε μια εγκάρσια τομή της τρίχας διακρίνουμε τις εξής στιβάδες: μυελό, φλοιό και ρίζα.
- Το αναγενές στάδιο διαρκεί 2-6 μήνες.
- Στο καταγενές στάδιο η τρίχα αυξάνεται.
- Ο κύκλος ζωής της τρίχας χωρίζεται σε 5 περιόδους.
- Τα κολλώδη χημικά σκευάσματα ανήκουν στα μέσα που χρησιμοποιούνται για την αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας.
- Οι τελικές τρίχες είναι μακριές και παχιές.
- Η θυλακίτιδα δεν αποτελεί αντένδειξη για την εφαρμογή αποτρίχωσης με κερί ή χαλάουα.
- Οι κισσοί εντοπίζονται κυρίως στα κάτω άκρα.
- Το χρώμα των τριχών εξαρτάται από την ποσότητα και τη μορφή της μελανίνης.
- Οι τρίχες που βρίσκονται πάνω σε σπίλους αφαιρούνται με τσιμπιδάκι.



## Γ. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

### 1. Το καταγενές στάδιο διαρκεί:

- α) 2-3 εβδομάδες                      β) 2-3 μήνες
- γ) 1-5 εβδομάδες                    δ) 1-5 μήνες

### 2. Ο βολβός της τρίχας συρρικνώνεται και αρχίζει να ανέρχεται προς την επιφάνεια του δέρματος στο:

- α) αναγενές στάδιο                      β) καταγενές στάδιο
- γ) τελογενές στάδιο.

### 3. Το ορατό μέρος της τρίχας λέγεται

- α) μυελός                                      β) στέλεχος
- γ) ρίζα                                              δ) φλοιός

### 4. Ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν τον κύκλο ζωής της τρίχας είναι:

- α) το φύλο                                      β) η εγκυμοσύνη
- γ) το ύψος                                        δ) το βάρος.

### 5. Ένα μέσο που χρησιμοποιείται για την προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας είναι:

- α) το ξυράφι                                      β) οι αποτριχωτικές κρέμες
- γ) το ζεστό κερί                                δ) η ηλεκτρική ξυριστική μηχανή.

### 6. Ποιά από τις παρακάτω περιοχές δεν είναι ορμονοεξαρτώμενη:

- α) η κοιλιά                                        β) το στήθος
- γ) το πρόσωπο                                      δ) τα χέρια

### 7. Μετά την αποτρίχωση με κερί ή χαλάουα το αποτριχωμένο δέρμα δεν πρέπει να εκτεθεί στην ηλιακή ακτινοβολία για τουλάχιστον:

8.

- α) 24 ώρες                                        β) 12 ώρες
- γ) 6 ώρες                                              δ) 10 ώρες

## Εργαστηριακές Ασκήσεις

### **Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Εφαρμογή αποτρίχωσης με ζεστό κερί»**

Σκοπός της άσκησης είναι να είναι σε θέση οι μαθητές/τριες να εφαρμόζουν την τεχνική αποτρίχωσης με ζεστό κερί.

#### Υλικά:

- Πλάκα θέρμανσης
- Μεταλλικό δοχείο με κερί ή ρολέτα
- Ύφασμα ή χαρτί ή σελοφάν αποτρίχωσης κομμένα στο κατάλληλο μέγεθος.
- Οινόπνευμα
- Αντισηπτικό προϊόν

#### Στάδια εργασία

##### **A) Θέρμανση του προϊόντος**

Τοποθετείται το δοχείο με το κερί ή η ρολέτα στην πλάκα θέρμανσης μέχρι να αποκτήσει την κατάλληλη θερμοκρασία.

##### **B)Εφαρμογή**

*Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:*

- Απολυμαίνει με οινόπνευμα την περιοχή του δέρματος που θα αποτριχωθεί.
- Τοποθετεί ποσότητα κεριού στο δέρμα και απλώνει σε πολύ λεπτό στρώμα κατά τη φορά των τριχών (αν το κερί είναι σε δοχείο χρησιμοποιείται σπάτουλα, η ρολέτα χρησιμοποιείται απευθείας).



199

- Πάνω στο στρώμα του κεριού τοποθετεί το χαρτί (ή ύφασμα ή σελοφάν) και πιέζει κατά τη φορά των τριχών, ώστε να κολλήσει καλά.

<sup>199</sup> <http://www.mfdayspa.gr/gr/therapeies-aisthitikis/apotrichosi/apotrichwsh-me-keri>  
Ανακτήθηκε στις 29/12/2015



200

- Με το ένα χέρι τεντώνει το δέρμα σύμφωνα με τη φορά των τριχών.
- Με το άλλο χέρι απομακρύνει το χαρτί της αποτρίχωσης τραβώντας το απότομα με αντίθετη φορά απ' αυτή των τριχών και παράλληλα με το δέρμα.



201

- Επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία μέχρι να αποτριχωθεί όλη η επιφάνεια του δέρματος που επιθυμείται.
- Εφαρμόζει αντισηπτικό προϊόν στην επιφάνεια που αποτριχώθηκε.
- Απαντά σε απορίες.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 2 ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα.

Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

<sup>200</sup> <http://omorfamystika.gr/beauty/%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CF%81%CE%AF%CF%87%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%AF-%CE%BC%CE%B7%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%AE-%CE%AE-%CE%BB%CE%AD%CE%B9%CE%B6%CE%B5%CF%81/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

<sup>201</sup> <http://www.iliadou-roula.gr/node/23> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

## **Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας άνω χείλους με κρύο κερί».**

**Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να:**

- Εφαρμόζουν αποτρίχωση στο άνω χείλος με κρύο κερί
- Επιλέγουν τα κατάλληλα προϊόντα και εργαλεία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αποτρίχωση
- Αναγνωρίζουν τις αντενδείξεις μιας αποτρίχωσης στο άνω χείλος

**Υλικά και εργαλεία:**

- Οινόπνευμα
- Αντισηπτική κρέμα
- Λάδι απομάκρυνσης κεριού
- Κρέμα καταπραϋντική
- Κρέμα αντιηλιακή
- Βαμβάκι
- Σπάτουλα μεταλλική ή ξύλινη
- Κεριέρα αποτρίχωσης
- Ταινίες αποτρίχωσης
- Κρύο κερί αποτρίχωσης

**Διαδικασία:**

Ο διδάσκων/ουσα επιλέγει μία μαθήτρια ως μοντέλο για να εφαρμόσει τη διαδικασία της αποτρίχωσης. Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Σε ρόλο Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν αποτρίχωση στο άνω χείλος με κερί.

**Στάδια εφαρμογής**

- Ζεσταίνουμε το κρύο κερί στην κεριέρα.
- Συγκεντρώνουμε τα υλικά και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουμε στο βοηθητικό τραπέζι.
- Κόβουμε τις ταινίες σε μακρόστενες λωρίδες μικρού μεγέθους κατάλληλες για την περιοχή.
- Τοποθετείται οινόπνευμα στην περιοχή ή λοσιόν με μεγάλη περιεκτικότητα σε οινόπνευμα για να απομακρυνθεί η λιπαρότητα.
- Γίνεται προσεκτική εξέταση της περιοχής για την ύπαρξη δερματοπάθειας ή άλλου συμπτώματος που αποτελεί αντένδειξη για την εφαρμογή της αποτρίχωσης.
- Αφού έχει ζεσταθεί και ρευστοποιηθεί το κερί, τοποθετούμε με τη σπάτουλα μικρή ποσότητα σύμφωνα με τη φορά έκφυσης των τριχών.
- Τοποθετείται η ταινία και πιέζεται πάντα σύμφωνα με τη φορά έκφυσης των τριχών, ώστε να κολλήσει στο κερί.
- Τραβάμε την ταινία με μία απότομη κίνηση, παράλληλη προς το δέρμα και αντίθετα από τη φορά έκφυσης των τριχών, κρατώντας πάντα αντίσταση στην περιοχή με τα δάκτυλα του άλλου χεριού.

- Τοποθετούμε λαδάκι για την απομάκρυνση του κεριού με γρήγορες και απαλές κινήσεις, ώστε να μην επιδεινώσουμε την ερεθισμένη περιοχή.
- Εφαρμόζουμε αντισηπτική και καταπραϋντική κρέμα στην περιοχή.
- Σε περίπτωση έντονης ηλιοφάνειας γίνεται τοποθέτηση αντιηλιακής.

*Είναι απαραίτητο να δώσουμε κάποιες συμβουλές προς την πελάτισσα όπως: να μην εκτεθεί στον ήλιο, να μην τρίβει με τα χέρια της την αποτριχωμένη περιοχή καθώς και να χρησιμοποιεί κάποια καλμαντική κρέμα στην περιοχή για 1-2 ημέρες ανάλογα με τον ερεθισμό.*

**Εργαστηριακή Άσκηση 3: «Προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας στο πρόσωπο με ζεστό κερί».**

**Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές να είναι σε θέση να:**

*Εφαρμόζουν αποτρίχωση στο πρόσωπο με ζεστό κερί*

*Επιλέγουν τα κατάλληλα προϊόντα και εργαλεία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αποτρίχωση*

**Υλικά και εργαλεία:**

- Οινόπνευμα
- Αντισηπτική κρέμα
- Λοσιόν καλμαντική
- Κρέμα καταπραϋντική
- Κρέμα αντιηλιακή
- Βαμβάκι
- Σπάτουλα μεταλλική ή ξύλινη
- Κεριέρα αποτρίχωσης
- Ζεστό κερί αποτρίχωσης

**Διαδικασία:**

Ο διδάσκων/ουσα επιλέγει μία μαθήτρια ως μοντέλο για να εφαρμόσει τη διαδικασία της αποτρίχωσης. Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Σε ρόλο Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν αποτρίχωση στο πρόσωπο με ζεστό κερί.

## Στάδια εφαρμογής

- Ζεσταίνουμε την πλάκα του ζεστού κεριού στην κεριέρα.
- Συγκεντρώνουμε τα υλικά και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουμε στο βοηθητικό τραπέζι.
- Τοποθετείται οινόπνευμα στην περιοχή ή λοσιόν με μεγάλη περιεκτικότητα σε οινόπνευμα για να απομακρυνθεί η λιπαρότητα.
- Γίνεται προσεκτική εξέταση της περιοχής για την ύπαρξη δερματοπάθειας ή άλλου συμπτώματος που αποτελεί αντένδειξη για την εφαρμογή της αποτρίχωσης.
- Αφού έχει ζεσταθεί και ρευστοποιηθεί το κερί, τοποθετούμε με τη σπάτουλα σχετικά μεγάλη ποσότητα σύμφωνα με τη φορά έκφυσης των τριχών.
- Περιμένουμε μερικά δευτερόλεπτα, ώστε να παγώσει το κερί (κρούστα) και να μην κολλάει.
- Τραβάμε το κερί με τα δάκτυλα μας με μία γρήγορη κίνηση, παράλληλη προς το δέρμα και αντίθετα από τη φορά έκφυσης των τριχών, κρατώντας πάντα αντίσταση στην περιοχή με τα δάκτυλα του άλλου χεριού.
- Τοποθετούμε καλμαντική λοσιόν σε βαμβάκι και τρίβουμε την περιοχή για την απομάκρυνση των υπολειμμάτων του κεριού με γρήγορες και απαλές κινήσεις, ώστε να μην επιδεινώσουμε την ερεθισμένη περιοχή.
- Εφαρμόζουμε αντισηπτική και καταπραϋντική κρέμα στην περιοχή.
- Σε περίπτωση έντονης ηλιοφάνειας γίνεται τοποθέτηση αντιηλιακής.

## Εργαστηριακή Άσκηση 4: «Προετοιμασία της χαλάουα»

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να προετοιμάζουν το προϊόν της χαλάουα ώστε αυτό να μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αποτρίχωση.

### Υλικά

- Πλάκα θέρμανσης
- Χαλάουα του εμπορίου μέσα σε πλαστικές συσκευασίες.
- Μεταλλική ή ξύλινη λαβίδα.
- Μεταλλικό δοχείο

### Στάδια εργασίας

#### Θέρμανση της χαλάουα

Ο/η αισθητικός παρουσιάζει με επίδειξη την όλη διαδικασία.

- Σε μεταλλικό δοχείο τοποθετεί νερό βρύσης μέχρι τη μέση περίπου.
- Πιάνει με μεταλλική ή ξύλινη λαβίδα τη συσκευασία με το προϊόν και τη βυθίζει μέσα στο θερμό νερό προσέχοντας να μην μπει νερό μέσα στη συσκευασία.



- Αφήνει το προϊόν να θερμανθεί για 5 λεπτά περίπου ώστε να μαλακώσει.
- Κλείνει την πλάκα θέρμανσης.
- Απομακρύνει την πλαστική συσκευασία από το νερό και πιέζει με το χέρι ώστε να βεβαιωθεί ότι έχει μαλακώσει αρκετά το προϊόν.
- Βεβαιώνεται ότι η θερμοκρασία του προϊόντος είναι τέτοια ώστε να είναι ανεκτή από το ανθρώπινο σώμα. Αν είναι αρκετά υψηλή, τότε αφήνει την πλαστική συσκευασία σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ώστε να ψυχθεί το προϊόν. Δεν πρέπει βέβαια να μείνει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για μεγάλο χρονικό διάστημα, διότι με την ψύξη σκληραίνει και δεν θα μπορεί να πλαστεί.

### **Πλάσιμο της χαλάουα.**

- Με τα δάχτυλα του ενός χεριού αποσπά την ποσότητα χαλάουα που απαιτείται.
- Πιάνει το υλικό με τα δύο χέρια και το μαλάσσει τραβώντας το και επανακολλώντας τις άκρες του διαδοχικά.
- Επαναλαμβάνει τη διαδικασία 10-15 φορές.
- Παρατηρείται πως όσο πλάθεται η χαλάουα, το χρώμα της αλλάζει σε χρυσαφί-άσπρο.
- Όταν το προϊόν πάρει αυτό το χρώμα είναι έτοιμο για χρήση.
- Ο/η αισθητικός απαντά σε απορίες.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ώστε να εξασκηθούν όλοι στο πλάσιμο της χαλάουα.

Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 5: «Εφαρμογή αποτρίχωσης με χαλάουα»**

Σκοπός της άσκησης είναι να είναι σε θέση οι μαθητές/τριες να εφαρμόζουν την τεχνική αποτρίχωσης με χαλάουα.

### **Υλικά**

- Οινόπνευμα
- Χαλάουα, που έχει προετοιμαστεί και θερμανθεί όπως αναφέρθηκε παραπάνω.
- Αντισηπτικό προϊόν.

## Στάδια εργασίας

Ο/η διδάσκων/ουσα επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια και ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:

- Απολυμαίνει με οινόπνευμα την περιοχή του δέρματος που θα αποτριχωθεί.
- Με το ένα χέρι απλώνει τη χαλάουα πάνω στο δέρμα κατά τη φορά των τριχών, ασκώντας πίεση. Χρειάζεται πολύ προσοχή γιατί η ισχυρή πίεση μπορεί να προκαλέσει εκχυμώσεις.



202

- Με το άλλο χέρι τεντώνει το δέρμα σύμφωνα με τη φορά των τριχών.
- Κρατώντας το δέρμα πάντα τεντωμένο απομακρύνει τη μάζα της χαλάουα με το άλλο χέρι και με φορά αντίθετη απ' αυτή των τριχών, τραβώντας απότομα και παράλληλα προς την επιφάνεια του δέρματος.



203

- Επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία μέχρι να αποτριχωθεί όλη η επιφάνεια του δέρματος που επιθυμείται.
- Στο τέλος, εφαρμόζει στην αποτριχωμένη περιοχή κάποιο αντισηπτικό προϊόν.
- Απαντά σε απορίες.

<sup>202</sup> <http://www.mama365.gr/21617/apotrihosh-me-laser-h-me-keri-ti-na-protimhsete.html>

Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

<sup>203</sup> [http://2.bp.blogspot.com/-\\_zr68qbVo4Q/UWPtP5QIIDI/AAAAAAAAABxQ/fJlowlCHUXI/s1600/hair-waxing.png](http://2.bp.blogspot.com/-_zr68qbVo4Q/UWPtP5QIIDI/AAAAAAAAABxQ/fJlowlCHUXI/s1600/hair-waxing.png)

Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 2 ατόμων και προχωρούν στην εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα.

Απαντώνται τυχόν απορίες που θα προκύψουν και τακτοποιείται το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 6: «Προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας στο πρόσωπο με χαλάουα»**

#### **Σκοπός της άσκησης:**

1. Να παρασκευάζουν τη δική τους χαλάουα
2. Να εφαρμόζουν οι μαθητές/τριες αποτρίχωση στο πρόσωπο με χαλάουα
3. Να επιλέγουν τα κατάλληλα προϊόντα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αποτρίχωση με χαλάουα.

#### **Υλικά και εργαλεία**

- Λεμόνι
- Ζάχαρη
- Νερό
- Οινόπνευμα
- Αντισηπτική κρέμα
- Βαμβάκι
- Κρέμα καταπραϋντική
- Κρέμα αντιηλιακή
- Σκεύος αλουμινίου
- Εστία θέρμανσης

#### **Διαδικασία:**

Ο διδάσκων/ούσα κάνει επίδειξη της παρασκευής της χαλάουα. Κατόπιν επιλέγει μία μαθήτρια ως μοντέλο για να εφαρμόσει τη διαδικασία της αποτρίχωσης. Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Σε ρόλο Αισθητικού- Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν αποτρίχωση στο πρόσωπο με χαλάουα.

#### **Στάδια εφαρμογής**

- Τοποθετούμε επάνω στην εστία θέρμανσης το σκεύος αλουμινίου μέσα στο οποίο ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά 3 μικρές κουταλιές ζάχαρη, 1 μικρό κουτάλι νερό και χυμό μισού λεμονιού. Περιμένουμε μέχρι να πήξει το μείγμα μας και να πάρει το χρώμα της καραμέλλας, τότε το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Το απλώνουμε επάνω σε έναν πάγκο ή μάρμαρο έως ότου στερεοποιηθεί.
- Συγκεντρώνουμε τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε στο βοηθητικό τραπέζι.
- Γίνεται προσεκτική εξέταση της περιοχής για την ύπαρξη δερματοπάθειας ή άλλου συμπτώματος που αποτελεί αντένδειξη για την εφαρμογή της αποτρίχωσης.

- Τοποθετείται οινόπνευμα στην περιοχή ή λοσιόν με μεγάλη περιεκτικότητα σε οινόπνευμα για να απομακρυνθεί η λιπαρότητα.
- Αφού έχει στερεοποιηθεί η χαλάουα, ξεκολλάμε ένα μικρό κομμάτι της και αρχίζουμε να το πλάθουμε με τα χέρια μας μέχρι να πάρει χρώμα μπεζ-χρυσό και να μοιάζει με πλαστελίνη
- Την απλώνουμε με τα δάκτυλα πάντα σύμφωνα με τη φορά της τρίχας, την πιέζουμε δυνατά μέχρι να κολλήσει και την τραβάμε απότομα και γρήγορα, προς την αντίθετη φορά της τρίχας, κρατώντας πάντα αντίσταση στην περιοχή με τα δάκτυλα του άλλου χεριού.
- Τοποθετούμε ζεστό νερό σε βαμβάκι και τρίβουμε την περιοχή για την απομάκρυνση των υπολειμμάτων της χαλάουας με γρήγορες και απαλές κινήσεις για να μην επιδεινώσουμε την ερεθισμένη περιοχή.
- Εφαρμόζουμε αντισηπτική και καταπραϋντική κρέμα στην περιοχή.
- Σε περίπτωση έντονης ηλιοφάνειας γίνεται τοποθέτηση αντιηλιακής.

*Αν η χαλάουα κολλήσει στα χέρια μας μπορούμε να ρίξουμε λίγες σταγόνες νερό και να συνεχίσουμε να τη δουλεύουμε. Επίσης, αν κολλήσει στο δέρμα παίρνουμε ένα νέο κομμάτι χαλάουας το κολλάμε επάνω και τραβάμε απότομα. Η χαλάουα που μπορεί να περισσέψει τοποθετείται στο ψυγείο τυλιγμένη σε πλαστική μεμβράνη ώστε να χρησιμοποιηθεί αργότερα.*

## 10ο Κεφάλαιο: Μηχανήματα Σύγχρονης Αισθητικής και Εφαρμογές

**Σκοπός:** Με την ολοκλήρωση αυτού του κεφαλαίου θα πρέπει οι μαθητές να είναι σε θέση να:

- Κατονομάζουν τις κατηγορίες των ηλεκτροθεραπειών.
- Τεκμηριώνουν επιστημονικά τις ενδείξεις κι αντενδείξεις για την εφαρμογή τους.
- Εφαρμόζουν το μηχανήμα φαραδικού ρεύματος και το μηχανήμα ιονισμού ανάλογα με το πρόβλημα.
- Εφαρμόζουν τα μηχανήματα των θερμοθεραπειών σώματος.

### A. Μηχανήματα Ηλεκτροθεραπείας

#### Εισαγωγή στην ηλεκτροθεραπεία.

Ο ηλεκτρισμός είναι μια πηγή ανεκτίμητης ενέργειας για την ανανέωση του προσώπου, του λαιμού και του σώματος. Οι ιστοί από μόνοι τους είναι επιφορτισμένοι με ηλεκτρική ενέργεια από την πρώτη τους διάπλαση. Επομένως, η εισφορά μιας ηλεκτρικής δύναμης από έξω στους ιστούς, δε μπορεί παρά να είναι ωφέλιμη, γιατί είναι δύο δυνάμεις -μία εξωτερική και μία εσωτερική- της ίδιας φύσης, που συνδυάζονται και ενώνονται για να αυξήσουν την ενέργεια των ιστών. Αυτός ο συνδυασμός τους κάνει ζωντανούς και πιο ανθεκτικούς. Για τον παραπάνω λόγο, η ηλεκτροθεραπεία επιτυγχάνει πραγματική ανανέωση.

Η ηλεκτροθεραπεία δεν έχει αξιοσημείωτα αποτελέσματα μόνο στην αισθητική αλλά και στην ιατρική. Έχει διαπιστωθεί ότι στην περίπτωση των ατροφικών μυών, τα ειδικά μηχανήματα επιφέρουν θαυμάσιο αποτέλεσμα. Η πάρεση, οι μυϊκές παραλύσεις θεραπεύονται με τον ίδιο τρόπο. Καλύτερευση βρίσκουν επίσης και άλλες παθήσεις.

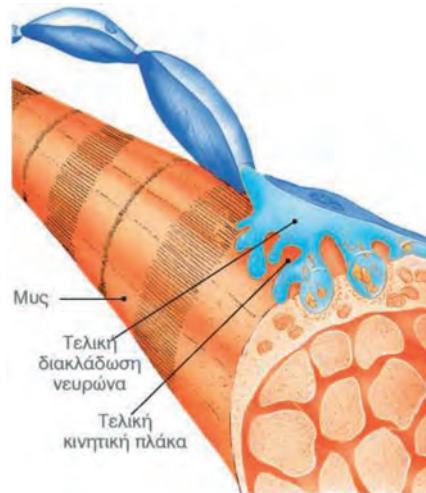
Οι ερευνητές με τη γνώση ότι η γήρανση του προσώπου και του σώματος είναι αποτέλεσμα της αλλοίωσης των ιστών χρησιμοποίησαν μια πηγή εξωτερικής ενέργειας, η οποία είναι ο ηλεκτρισμός. Με αυτό τον τρόπο εφάρμοσαν τη θεραπεία και την τόνωσή τους.

#### **Κάποια από τα είδη των ρευμάτων για την εφαρμογή της ηλεκτροθεραπείας είναι:**

- Το γαλβανικό ρεύμα ή συνεχές ρεύμα (μυϊκού ηλεκτρικού ερεθισμού).
- Τα χαμηλόσυχνα εναλλασσόμενα ρεύματα - φαραδικό ρεύμα (μυϊκού ηλεκτρικού ερεθισμού).
- Τα ρεύματα συμβολής ή παρεμβαλλόμενα ή ρεύματα NEMEO (αισθητικού ηλεκτρικού ερεθισμού).
- Τα tens (αισθητικού ηλεκτρικού ερεθισμού) τα οποία διακρίνονται στα Hí-Tens και στα Low-Tens. Οι υπέρηχοι και τέλος τα μικρορεύματα. Κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί σε αυτό το σημείο ότι ο αισθητικός ηλεκτρικός ερεθισμός, που αναφέρεται παραπάνω έχει ως κύριο σκοπό του την ελάττωση του πόνου.

Πέρα από τις συνάψεις μεταξύ των νευρώνων, συνάψεις μπορούν να σχηματιστούν και μεταξύ νευρικής και μυϊκής ίνας. Η ανατομική κατασκευή, που αποτελείται από το νευρώνα με τις διακλάδωσεις του και τις μυϊκές ίνες που νευρώνει, ονομάζεται κινητική μονάδα. Οι μυϊκές ίνες μιας κινητικής μονάδας νευρώνονται μόνο από τον κινητικό νευρώνα της συγκεκριμένης κινητικής μονάδας και όχι από τους κινητικούς νευρώνες άλλων κινητικών μονάδων

Με τον όρο νευρομυϊκή σύναψη ουσιαστικά αναφερόμαστε στη σύναψη ενός τερματικού άξονα με μια τελική κινητική πλάκα.



***Νευρομυϊκή Σύναψη***

Η περιοχή της μεμβράνης της μυϊκής ίνας, η οποία βρίσκεται ακριβώς κάτω από το τελικό τμήμα της διακλάδωσης του άξονα του κινητικού νευρώνα, ονομάζεται τελική κινητική πλάκα. Με τον όρο τελική κινητική πλάκα χαρακτηρίζουμε την επιφάνεια της κυτταροπλασματικής μεμβράνης της μυϊκής ίνας που βρίσκεται κάτω από τη νευρική απόληξη της κινητικής νευρικής πλάκας.



***Τελική κινητική πλάκα***

Η μετάδοση των ερεθισμάτων στη νευρομυϊκή σύναψη γίνεται με την απελευθέρωση μεταβιβαστικών ουσιών, όπως η ακετυλοχολίνη και η νορεπινεφρίνη.



## 10.1 Μηχανήματα – Εξοπλισμός

Τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται κυρίως στην ηλεκτροθεραπεία είναι τα εξής:

- *Μηχανήματα φαραδικού ρεύματος*
- *Μηχανήματα γαλβανικού ρεύματος*

## 10.2 Τοποθέτηση μηχανημάτων φαραδικού ρεύματος (γενικός κανόνας)

Το φαραδικό ρεύμα είναι ένα τροποποιημένο εναλλασσόμενο ρεύμα. Στη συνέχεια, βέβαια, το ρεύμα αυτό τροποποιήθηκε και σήμερα με τον όρο φαραδικό εννοούμε ένα ρεύμα που στις περισσότερες των περιπτώσεων είναι παλμικό διακοπτόμενο.

Όταν εφαρμόζεται στο πρόσωπο ένα τέτοιο ρεύμα, το αίσθημα που δημιουργείται μοιάζει σαν ελαφρά τσιμπήματα από βελόνες. Αν η τοποθέτηση των ηλεκτροδίων έχει γίνει σωστά (στα κινητικά σημεία των μυών) έχουμε ερεθισμό των κινητικών νεύρων και σύσπαση των αντίστοιχων μυών. Αυτό προκαλεί παθητική εκγύμναση των μυών προκαλώντας τα παρακάτω αποτελέσματα:

1. *Αιμάτωση της περιοχής*
2. *Σύσφιξη των μυών*
3. *Αίσθηση μηχανικού τεντώματος του προσώπου*
4. *Μείωση του διαδερμικού φραγμού*

Η αιμάτωση της περιοχής αυξάνεται τόσο λόγω του ερεθισμού των αισθητικών νεύρων (τσιμπήματα), όσο και λόγω της μεγάλης αιμάτωσης που προκαλείται από τη σύσπαση των μυών του προσώπου. Όπως εύκολα μπορεί να καταλάβει κανείς, τα μηχανήματα φαραδικού ρεύματος βρίσκουν καλή εφαρμογή για περιποιήσεις ώριμων δερμάτων και περιποιήσεις σύσφιξης και ενυδάτωσης όλων των άλλων τύπων.

Η γνώση της ανατομίας των μυών του προσώπου είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή φαραδικού ρεύματος. Το καλύτερο αποτέλεσμα από την εφαρμογή το έχουμε όταν η εφαρμογή των ηλεκτροδίων γίνει επάνω στα κινητικά σημεία των μυών. «τα κινητικά σημεία των μυών»

Με άλλα λόγια, είναι το σημείο εκείνο όπου παρατηρείται η μεγαλύτερη και η πιο επιφανειακή συγκέντρωση των νεύρων που νευρώνουν τον μυ. Όπως εύκολα διαπιστώνει κανείς, ο ερεθισμός του κινητικού σημείου προκαλεί σύσπαση μονάχα του μυ στον οποίο ανήκει.

## Χειρισμός μηχανημάτων

Τα περισσότερα μηχανήματα έχουν έτοιμες κυματομορφές τις οποίες αποδίδουν μέσω ενός διακόπτη. Συνήθως, δε, έχουν προσδιορίσει τα αποτελέσματα κάθε κυματομορφής και προσδιορίζουν στο φυλλάδιο χρήσης των μηχανημάτων ποιο είδος αποτελεσμάτων ή περιποίησης αντιστοιχεί σε κάθε θέση του διακόπτη. Ένας άλλος πολύ σημαντικός διακόπτης είναι αυτός της ρύθμισης της έντασης του ρεύματος. Όσο πιο υψηλή είναι η ένταση που επιλέγουμε τόσο πιο ισχυρή είναι η σύσπαση που προκαλείται και το αίσθημα του τσιμπήματος.

Πολλά μηχανήματα είναι εφοδιασμένα με χρονοδιακόπτη, ώστε να προεπιλέγεται ο χρόνος της συνεδρίας και να σταματάει αυτόματα η λειτουργία του μηχανήματος μετά το πέρας του χρόνου. Συνήθως, στο σημείο αυτό, υπάρχει και ηχητική ειδοποίηση για το πέρας της συνεδρίας. Τα ηλεκτρόδια που συνοδεύουν τα μηχανήματα αυτά είναι ποικίλα.

## Τοποθέτηση ηλεκτροδίων

Η τοποθέτηση των ηλεκτροδίων είναι ίσως η πιο σημαντική διαδικασία της περιποίησης. Είναι φανερό πως η απόδοση της περιποίησης είναι ανάλογη της ορθότητας και της ακρίβειας της τοποθέτησης. Υπάρχουν δυο βασικοί τρόποι τοποθέτησης των ηλεκτροδίων:

- Η διπολική εφαρμογή είναι η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη. Κατά αυτήν τοποθετούνται δυο όμοια ηλεκτρόδια επάνω στο μυ που πρόκειται να ερεθιστεί. Είναι καλό το κινητικό σημείο του μυός να βρίσκεται ανάμεσα στην ευθεία που ορίζουν τα δυο αυτά ηλεκτρόδια. Πολλά μηχανήματα δίνουν τη δυνατότητα ταυτόχρονης εφαρμογής σε διάφορους μυς. Αυτό αποτελεί πλεονέκτημα διότι αφενός περιορίζεται ο χρόνος της εφαρμογής, αφετέρου τα αποτελέσματα που περιγράφηκαν στην προηγούμενη ενότητα είναι σαφώς εντονότερα. Αν η εφαρμογή γίνει σε όλους τους μυς του προσώπου η διάρκειά της κυμαίνεται από 15-25 λεπτά. Αν, αντίθετα, ερεθιστεί κάθε μυς ξεχωριστά τότε η εκγύμναση κάθε μυός διαρκεί 3-5 λεπτά.
- Η μονοπολική εφαρμογή είναι δυσκολότερη από τη διπολική και απαιτεί απόλυτη γνώση των κινητικών σημείων των μυών. Ένα μεγάλο ηλεκτρόδιο τοποθετείται μακριά από το μυ που πρόκειται να ερεθιστεί, συνήθως σε σημείο που δεν υπάρχουν μυς και στην ίδια πλευρά του σώματος με το μυ που θα ερεθιστεί. Με ένα μικρότερο ηλεκτρόδιο (σημειακό) ερεθίζεται το κινητικό σημείο του μυός. Η εφαρμογή διαρκεί λιγότερο χρόνο από τη διπολική γιατί η σύσπαση είναι σαφώς εντονότερη.

Είναι απαραίτητο να ελέγχεται η υγιεινή των ηλεκτροδίων και η ετοιμότητά τους για χρήση πριν από κάθε εφαρμογή. Τα στάδια που ακολουθούνται για μία περιποίηση με φαραδικό ρεύμα με διπολική εφαρμογή είναι τα εξής:

- Τοποθετούνται τα ηλεκτρόδια στα κατάλληλα σημεία στο πρόσωπο του πελάτη και γίνονται ενέργειες για τη σταθεροποίησή τους και την απόλυτη επαφή τους με το δέρμα.
- Τοποθετείται ο διακόπτης λειτουργίας στην θέση ON αφού έχει προηγουμένως εξασφαλιστεί η μηδενική ένδειξη στον διακόπτη ρύθμισης της έντασης.

- Γίνεται επιλογή της κατάλληλης κυματομορφής (προγράμματος) και ρυθμίζεται ο χρόνος εφαρμογής (αν το μηχάνημα δίνει αυτές τις δυνατότητες).
- Αυξάνεται σταδιακά η ένταση ώστε να μην ενοχλήσει η απότομη διέλευση ρεύματος τον πελάτη. Σταθεροποιείται η ένταση στο σημείο εκείνο όπου παρατηρείται σύσπαση των μυών χωρίς κίνηση.
- Όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος της συνεδρίας μηδενίζεται ο διακόπτης έντασης, τοποθετείται ο διακόπτης λειτουργίας στο OFF και μόνον τότε αφαιρούνται τα ηλεκτρόδια.

Η τήρηση της σειράς των βημάτων αυτών αποκλείει το ενδεχόμενο λανθασμένης εφαρμογής και ανεπιθύμητης αντίδρασης του πελάτη.

### 10.3 Τοποθέτηση μηχανημάτων ιονισμού (γενικός κανόνας)

#### Αρχή Λειτουργίας

Το ρεύμα που χρησιμοποιείται στην περιποίηση του ιονισμού είναι το συνεχές ρεύμα (βλ. εισαγωγή). Η κυριότερη λειτουργία των μηχανημάτων αυτών είναι η ιοντοφόρηση. Πρόκειται για μία διαδικασία εισαγωγής ιονισμένων ουσιών στο εσωτερικό του δέρματος. Πέραν όμως της σημαντικής αυτής διαδικασίας η εφαρμογή συνεχούς ηλεκτρικού ρεύματος στο δέρμα προκαλεί ποικίλες αντιδράσεις ανάλογα με τον πόλο που χρησιμοποιείται (θετικός ή αρνητικός). Οι βασικότερες αντιδράσεις ανάλογα με την πολικότητα του δέρματος φαίνονται στον πίνακα που ακολουθεί.

| ΘΕΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ                                                               | ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Στυπτικές ιδιότητες και κλείσιμο των πόρων.                                 | Μαλακώνει τους ιστούς και άνοιγμα των πόρων.                                 |
| Όξινη αντίδραση που πιθανόν σχετίζεται με μικροβιοκτόνο δράση.              | Αλκαλική αντίδραση που προκαλεί διαλυτοποίηση (αλκαλοποίηση) του σμήγματος.  |
| Αύξηση της οδού του πόνου με αποτέλεσμα τη μείωση του αισθήματος του πόνου. | Μείωση της οδού του πόνου με αποτέλεσμα την αύξηση του αισθήματος του πόνου. |
| Συστολή των αγγείων με αποτέλεσμα τη μείωση της αιματικής κυκλοφορίας.      | Διαστολή των αγγείων με αποτέλεσμα την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας.     |

Με την ιοντοφόρηση μπορούμε να εισάγουμε ιονισμένες ουσίες στο δέρμα οι οποίες χωρίς τη βοήθεια του γαλβανικού ρεύματος δεν θα ήταν δυνατό να περάσουν τον διαδερμικό φραγμό. Κατά τη διαδικασία αυτή, φορτίζεται το πρόσωπο με θετικό ή αρνητικό φορτίο και ιονίζεται η προς μεταφορά ουσία με το αντίθετο φορτίο. Η ηλεκτρική ελκτική δύναμη που αναπτύσσεται ανάμεσα στο

σώμα και την ιονισμένη ουσία ξεπερνά το φραγμό του δέρματος. Με τον τρόπο αυτό, εισάγονται ουσίες που θα ήταν αδύνατο να εισαχθούν διαφορετικά.

Τέλος, μια πολύ χρήσιμη διαδικασία με χρήση ιονισμού είναι η διαλυτοποίηση του σμήγματος.

Ο σχηματισμός καυστικού νατρίου στον αρνητικό πόλο σαπουνοποιεί το σμήγμα με αποτέλεσμα την εύκολη αφαίρεση του.

### **Προϊόντα ιονισμού**

Τα προϊόντα ιονισμού είναι υδατικά κυρίως διαλύματα τα οποία περιέχουν ουσίες είτε σε μορφή ιόντων είτε χημικά επεξεργασμένες ώστε να ιονίζονται. Τέτοια στοιχεία είναι κάποιες βιταμίνες, αμινοξέα ή μικρές πεπτιδικές αλυσίδες, αλλά και μεγαλομόρια όπως κολλαγόνο, πρωτεολυτικά και άλλα ένζυμα κ.ά. Το βέβαιο είναι πως, εφόσον ένα μόριο είναι ικανό να ιονιστεί, η ταχύτητα διείσδυσης του στο δέρμα με τη χρήση της ιοντοφόρησης αυξάνεται.

Η διαδικασία κατά την οποία ένα προϊόν ιονίζεται στον θετικό πόλο του ιονισμού ονομάζεται καθιοδερμία. Αντίθετα, αν ιονίζεται στον αρνητικό πόλο καλείται ανιοδερμία. Η αναγραφή του πόλου στον οποίο ιονίζονται οι διάφορες ουσίες στις συσκευασίες των προϊόντων ιονισμού είναι απαραίτητη ώστε να επιλεγθεί η σωστή διαδικασία.

### **Χειρισμός μηχανημάτων**

Τα περισσότερα μηχανήματα ιονισμού έχουν μιλιαμπερόμετρο ώστε να μετράται η ένταση του ρεύματος που διέρχεται από το δέρμα. Η ένταση αυτή δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα 3 mA. Σε περιποίηση ιοντοφόρησης ακολουθούνται τα εξής βήματα:

- Τοποθετείται το παθητικό ηλεκτρόδιο στο χέρι του πελάτη ώστε να φορτιστεί με το φορτίο που επιθυμείται όλο το σώμα.
- Τοποθετείται το περιεχόμενο του ορού στο δέρμα ή στο ηλεκτρόδιο (αν αυτό είναι το ενεργό ηλεκτρόδιο).
- Τοποθετείται ο διακόπτης λειτουργίας στη θέση ON αφού έχει προηγουμένως εξασφαλιστεί η μηδενική ένδειξη στον διακόπτη ρύθμισης της έντασης.
- Τοποθετείται ο διακόπτης στο + ή στο - ανάλογα με την πολικότητα που απαιτεί ο ορός.
- Ξεκινά η κυκλική κίνηση του ηλεκτροδίου ενώ, ταυτόχρονα, το άλλο χέρι τοποθετείται στο διακόπτη έντασης. Η κίνηση είναι πολύ σημαντικό να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια της περιποίησης.
- Αυξάνεται σταδιακά η ένταση ώστε να μην ενοχλήσει η απότομη διέλευση ρεύματος τον πελάτη. Σταθεροποιείται η ένταση στο σημείο εκείνο όπου το μιλιαμπερόμετρο να δείχνει περίπου 1-2 mA.
- Όταν ο ορός απορροφηθεί εντελώς (το ηλεκτρόδιο δεν γλιστρά πλέον) μηδενίζεται η ένταση χωρίς να σταματήσει η κίνηση του ηλεκτροδίου.
- Τοποθετείται ο διακόπτης λειτουργίας στη θέση OFF και τότε μόνο σταματά η κίνηση του ηλεκτροδίου.

Η κίνηση των ηλεκτροδίων είναι συνεχής, κυκλική και γίνεται προσπάθεια να περάσουν από όλα τα σημεία που θα εφαρμοστεί η θεραπεία, με τον ίδιο χρόνο εφαρμογής. Αν για κάποιο λόγο σταματήσει η κίνηση του ηλεκτροδίου, το ρεύμα συσσωρεύεται στα σημεία αυτά και είναι πολύ πιθανόν να δημιουργήσει έγκαυμα. Σε περίπτωση που επιθυμείται η χρήση του θετικού ή του αρνητικού πόλου χωρίς προσθήκη ορού, είναι απαραίτητο το δέρμα να διαβρέχεται με φυσιολογικό ορό ώστε να μην εμποδίζεται η κίνηση των ηλεκτροδίων.

Σε μηχανήματα στα οποία χρησιμοποιούνται προσωπεία από ηλεκτρόδια - σφουγγάρια, είναι πολύ σημαντικό να ελέγχεται η σωστή διαβροχή όλου του ηλεκτροδίου ώστε να μην υπάρξουν φαινόμενα συσσώρευσης του ρεύματος σε μικρές περιοχές. Αν η τοποθέτηση γίνει σωστά, το ρεύμα διασπείρεται σε πολύ μεγάλη επιφάνεια και ο κίνδυνος εγκαύματος ελαχιστοποιείται. Είναι πολύ σημαντική η παρουσία του/της αισθητικού καθ' όλη τη διάρκεια της περιποίησης, ώστε μόλις υπάρξει ενόχληση να διακοπεί η θεραπεία. Δεν είναι λίγα τα άτομα που θεωρούν το αίσθημα του πόνου καλό σημάδι για μεγιστοποίηση του αποτελέσματος.

Τα μηχανήματα ιοντοφόρησης ή γαλβανικού ρεύματος χρησιμοποιούν συνεχές ρεύμα. Ο κύριος ρόλος τους είναι η διείσδυση ουσιών μέσω της διαδικασίας της ιοντοφόρησης. Πέρα από αυτή τη λειτουργία, η χρήση γαλβανικών ρευμάτων αποδίδει διάφορα ευνοϊκά αποτελέσματα ανάλογα με την πολικότητα που χρησιμοποιείται. Η διαδικασία εφαρμογής είναι συγκεκριμένη και διαμορφώνεται έτσι ώστε να εξασφαλίσει τη λειτουργικότητα, την ασφάλεια του πελάτη και τη μέγιστη απόδοση. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στις αντενδείξεις ώστε να εξασφαλιστεί η ασφάλεια της περιποίησης.

## 10.4 Ενδείξεις- Αντενδείξεις

### Φαραδικού ρεύματος

#### Ενδείξεις

- Για τη μυϊκή ενδυνάμωση εννευρωμένων μυών.
- Για τη βελτίωση της λεμφικής και αιματικής κυκλοφορίας.

#### Αντενδείξεις

- Σε άτομα που πάσχουν από καρδιακές παθήσεις.
- Σε άτομα που εμφανίζουν υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση.
- Σε δερματοπάθειες, πνευμονοπάθειες.
- Σε άτομα που πάσχουν από επιληψία.
- Σε άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.
- Σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης.
- Σε άτομα που έχουν βηματοδότη.
- Σε παθήσεις του νευρικού συστήματος.
- Σε άτομα που πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας.
- Σε περιοχές που υπάρχουν φλεγμονές ή κηλίδες.

- Σε ενδομήτρια μεταλλική πρόθεση ή χειρουργικό πρόσθετο.
- Σε γυναίκες που βρίσκονται στην έμμηνο ρύση.

Όταν κατά την εφαρμογή των ρευμάτων αυτών επιλέγονται σταθερές συχνότητες, υπάρχει κίνδυνος προσαρμογής των αισθητικών ινών στο ερέθισμα με αποτέλεσμα να περιορίζεται η αναλγητική του δράση. Γι' αυτό, συστήνεται να επιλέγεται φάσμα συχνοτήτων και όχι μόνο μία σταθερή συχνότητα.

### **Γαλβανικού ρεύματος**

#### **Ενδείξεις**

- Σε θεραπείες για την ιοντοφόρηση ουσιών.
- Για αναλγησία (θετικός πόλος).
- Για τοπική υπεραιμία (αρνητικός πόλος).
- Για αγγειοσυστολή (θετικός πόλος).

#### **Αντενδείξεις**

- Σε άτομα που πάσχουν από καρδιακές παθήσεις.
- Σε άτομα που εμφανίζουν υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση.
- Σε δερματοπάθειες, πνευμονοπάθειες.
- Σε άτομα που πάσχουν από επιληψία.
- Σε άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.
- Σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης.
- Σε άτομα που έχουν βηματοδότη.
- Σε παθήσεις του νευρικού συστήματος.
- Σε άτομα που πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας.
- Σε περιοχές που υπάρχουν φλεγμονές ή κίρσοι.
- Σε ενδομήτρια μεταλλική πρόθεση ή χειρουργικό πρόσθετο.
- Σε γυναίκες που βρίσκονται στην έμμηνο ρύση.



## **B. Μηχανήματα Θερμοθεραπείας**

### **10.5 Εισαγωγή στη Θερμοθεραπεία**

Πρόκειται για μια θεραπευτική μέθοδο η οποία στοχεύει στη γενική ή τοπική αύξηση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικούς σκοπούς. Βασικός στόχος της θερμοθεραπείας είναι να διατηρηθεί η πάσχουσα περιοχή σε υψηλότερη θερμοκρασία από το φυσιολογικό, για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Κατά τη διάρκεια της θερμοθεραπείας ελεγχόμενα ποσά θερμότητας διοχετεύονται στο ανθρώπινο σώμα έτσι ώστε να επωφεληθεί τις παρακάτω φυσιολογικές τους επιδράσεις:

- 1) *Αύξηση της αιματικής ροής και της οξυγόνωσης των ιστών.*
- 2) *Αύξηση της ενζυματικής δραστηριότητας και του μεταβολισμού.*
- 3) *Αύξηση της ταχύτητας νευρικής αγωγής ερεθισμάτων.*
- 4) *Μείωση του μυϊκού σπασμού και του πόνου.*
- 5) *Μείωση των χρόνιων φλεγμονωδών καταστάσεων και μείωση των οίδημάτων<sup>204</sup>.*

Κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος θερμοθεραπείας πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι παράγοντες που καθορίζουν τη διάρκεια και την ένταση των προκαλούμένων από τη συγκεκριμένη θεραπευτική παρέμβαση, φυσιολογικών αντιδράσεων.

**Αυτοί οι παράγοντες είναι:**

- *η διάρκεια*
- *το μέγεθος και*
- *η ταχύτητα της αύξησης της θερμοκρασίας των ιστών*

Σημαντικό ρόλο παίζουν οι θερμικές ιδιότητες των διαφόρων ιστών και το είδος της τεχνικής που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί. Τα σημαντικότερα φυσιολογικά αποτελέσματα επιτυγχάνονται σε θερμοκρασίες από 40 °C έως 45 °C (θεραπευτικά όρια). Η θερμοκρασία των ιστών πρέπει να αυξάνεται για χρονικό διάστημα από 5 έως 30 min. Τέλος, επιδιώκεται όσο το δυνατόν γρηγορότερη αύξηση της θερμοκρασίας σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη δερματική επιφάνεια, με σκοπό την ευαισθητοποίηση στον μέγιστο δυνατό βαθμό των τοπικών αντανεκλαστικών μηχανισμών του σώματος.

<sup>204</sup> Lehman JF and de Latour BJ, 1982 όπως εμφανίζεται στο <http://www.e-rheumatology.gr/scientific-articles/thermotherapeia> Ανακτήθηκε στις 15/04/2015

## 10.6 Μηχανήματα αισθητικής σώματος – εξοπλισμός

Τα βασικότερα είδη θερμοθεραπείας που χρησιμοποιούνται στα ινστιτούτα αισθητικής είναι τα παρακάτω:

- *Ακτινοβολούμενη Θερμότητα*
- *Θερμοκουβέρτα*
- *Θερμά επιθέματα*
- *Παραφινόλουτρο*
- *Δινόλουτρο*
- *Σάουνα*
- *Μπάνια μεγάλων διαφορών θερμοκρασίας*

## 10.7 Τοποθέτηση Μηχανημάτων Θερμοθεραπείας

### Ακτινοβολούμενη θερμότητα

Η επιφανειακή θέρμανση με ακτινοβολούμενη θερμότητα γίνεται συνήθως **με υπέρυθρη ή υπεριώδη ακτινοβολία**. Και οι δύο αποτελούν τμήμα της ακτινοβολίας του φάσματος του φωτός, οι οποίες διαδίδονται στο χώρο με τη μορφή ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων. Ονομάζουμε υπέρυθρη την αόρατη ακτινοβολία πέραν του μήκους κύματος των 750 nm ενώ υπεριώδη την αόρατη ακτινοβολία μικρότερη από 400 nm. Και οι δύο ακτινοβολίες είναι ευρέως διαδεδομένες στον τομέα της Αισθητικής.

### Υπέρυθρη Ακτινοβολία

Οι υπέρυθρες ακτίνες παράγονται και εκπέμπονται από όλα τα θερμά σώματα και θερμαίνουν όλα τα σώματα στα οποία προσπίπτουν. Απορροφώνται από πολλές ουσίες (π.χ. νερό, γυαλί, αλκοόλη και, κατά την απορρόφηση, η ενέργειά τους μετατρέπεται σε θερμότητα).

Ο τρόπος παραγωγής των θερμών ακτινών τις διαχωρίζει σύμφωνα με τη συμπεριφορά και την καθαρότητα τους, σε δυο κατηγορίες:

- **Υπέρυθρη ακτινοβολία από λάμπες υπερύθρων** (υπέρυθρη ακτινοβολία από μη φωτεινή γεννήτρια).
- **Υπέρυθρη ακτινοβολία από λάμπες ακτινοβολούμενης θερμότητας** (υπέρυθρη ακτινοβολία από φωτεινή γεννήτρια).

Μολονότι και οι δύο κατηγορίες είναι κατά βάση το ίδιο, ωστόσο, θεραπευτικά, ο διαχωρισμός αυτός είναι απαραίτητος για πρακτικούς λόγους.



205

### *Υπερυθρες Ακτινοβολίες*

#### Υπέρυθρη ακτινοβολία από λάμπες υπερύθρων

Λόγω της χαμηλής της έντασης και της μικρής της διαπερατότητας, έχει πολύ μικρό άμεσο θερμαντικό αποτέλεσμα στους ιστούς. Όμως, η επίδραση της ακτινοβολίας στα επιδερμικά κύτταρα έχει ως αποτέλεσμα την έκκριση ισταμίνης η οποία δρα αγγειοδιασταλτικά και εκφράζεται ως υπεραιμία. Αυτή η αγγειοδιαστολή έχει ως αποτέλεσμα να συγκεντρώνονται μεγάλες ποσότητες αίματος και να δίνουν την αίσθηση του θερμού σε βάθος.

#### Υπέρυθρη Ακτινοβολία από λάμπες ακτινοβολούμενης θερμότητας

Αυτές οι λάμπες μπορούν να δώσουν ισχύ από 60 μέχρι και 1500W αλλά συνήθως είναι περίπου 300 W. Ο αντανακλαστής και εδώ χρησιμεύει στο να στέλνει τα κύματα στις θεραπευόμενες περιοχές. Η θερμότητα παράγεται αμέσως και δεν χρειάζεται προθέρμανση των συσκευών.

#### Διαπερατότητα του δέρματος

Η **Υπέρυθρη Ακτινοβολία (Υ.Α.) από Λάμπες Υπερύθρων (Λ.Υ.)** έχει τη δυνατότητα να περάσει μόλις την επιδερμίδα (απορρόφηση των κυμάτων από την κεράτινη στιβάδα, δημιουργία επιφανειακής θέρμανσης και επαγωγική μετάδοση της θερμότητας στους ιστούς με τη βοήθεια της κυκλοφορίας του αίματος).

Η **Υπέρυθρη Ακτινοβολία (Υ.Α.) από Λάμπες Ακτινοβολούμενης Θερμότητας (Λ.Α.Θ.)** μπορεί να διεισδύσει δια μέσου του δέρματος στον υποδόριο ιστό. Τα κύματα αυτά συνήθως απορροφώνται από όλα τα στρώματα του δέρματος (επιδερμίδα-χόριο-υποδόριος ιστός).

<sup>205</sup> <http://www.aegeospa.gr/programs-heraklion-crete/delicate.aspx> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

Στη β' κατηγορία ακτίνων το θερμαντικό αποτέλεσμα είναι περισσότερο βαθύ διότι η θερμότητα φθάνει βαθύτερα αλλά και λόγω της υψηλής θερμοκρασίας έχουμε αγγειοδιαστολή με ταυτόχρονη μεταφορά του θερμού αίματος και της λέμφου στους εν τω βάθει ιστούς.

#### Φυσιολογικά αποτελέσματα της Υπέρυθρης Ακτινοβολίας

Η υψηλή θερμοκρασία της Υ.Α. έχει σαν αποτέλεσμα:

- *Αύξηση της κυκλοφορίας με τοπική αγγειοδιαστολή και υπεραιμία*
- *Αύξηση του μεταβολισμού τοπικά -Κατευνασμός των αισθητικών νεύρων*
- *Μυϊκή χαλάρωση*
- *Τοπική εφίδρωση*
- *Επιτάχυνση της ανάπτυξης και των καρδιακών παλμών εφόσον εφαρμοστεί για αρκετό χρόνο (Αυτό συμβαίνει διότι με την αύξηση της θερμοκρασίας του οργανισμού, ο οργανισμός στην προσπάθειά του να αποβάλει την υπερβολική θερμότητα, ώστε να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σε φυσιολογικά επίπεδα, αυξάνει τον ρυθμό της αναπνοής και των καρδιακών παλμών.*
- *Εμφάνιση ερυθήματος (μεγάλες δόσεις θερμότητας και συχνές επαναλήψεις) που μπορεί να σημαίνει είτε καταστροφή των αιμοφόρων στοιχείων (ερυθρά αιμοσφαίρια) του αίματος είτε την παράλυση των αρτηριών των λείων μυών.*

**Τα ανωτέρω φυσιολογικά αποτελέσματα είναι κοινά και για τις δύο κατηγορίες Υ.Α. με τις εξής διαφορές:**

1. Τα κύματα της Λ.Α.Θ. διεισδύουν βαθύτερα από την Λ.Υ.
2. Τα κύματα της Λ.Α.Θ. δρουν περισσότερο ερεθιστικά για την παραγωγή ιδρώτα και για τα αισθητικά νεύρα.
3. Την αίσθηση της θερμότητας που προκαλεί η Λ.Α.Θ. αντιλαμβάνονται εντονότερα τα άτομα από την αντίστοιχη της Λ.Υ.

#### Οδηγίες – Εφαρμογή

Η επιτυχής και ακίνδυνη εφαρμογή της Υ.Α. γίνεται κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις οι οποίες είναι:

- *Έλεγχος καλής λειτουργίας της συσκευής.*
- *Έλεγχος αισθητικότητας.*
- *Η προς θεραπεία περιοχή θα πρέπει να είναι στεγνή (αν υπάρχουν λιπαρές ουσίες στην περιοχή, υπάρχει ο κίνδυνος εγκαύματος).*
- *Τοποθέτηση των ατόμων σε αναπαυτική θέση.*
- *Τοποθέτηση της συσκευής έτσι ώστε τα κύματα να προσπίπτουν κάθετα στην θεραπευόμενη περιοχή και να τηρούνται τα όρια ασφαλείας ως προς την απόσταση (1 μέτρο έως σταδιακή μείωση των 60 πόντων και όχι χαμηλότερη).*

- Η δόση ακτινοβολίας που δέχεται η θεραπευόμενη περιοχή εξαρτάται από τον χρόνο εφαρμογής. Ξεκινά με 10 λεπτά και φθάνει το πολύ στα 30 λεπτά της ώρας.
- Ο ιδρώτας που εμφανίζεται στις υπό θεραπεία περιοχές, πρέπει να σκουπίζεται διότι διαφορετικά έχουμε απώλεια θερμότητας.

### Ενδείξεις

- Σε υποξείες και χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις (κυτταρίτιδα).
- Σε αύξηση της κινητικότητας, σε οστικές αλλοιώσεις (κύφωση ,λόρδωση, σκολίωση κ.λ.π.) και έντονες μυϊκές συσπάσεις.

### Αντενδείξεις

- Σε άτομα της τρίτης ηλικίας (κίνδυνος ισχαιμικών φαινομένων).
- Σε πολύ νεαρά άτομα (το θερμορρυθμιστικό τους κέντρο δεν είναι πλήρως ολοκληρωμένο).
- Σε άτομα με απώλεια αισθητικότητας.
- Σε οξείες τραυματικές καταστάσεις.
- Σε ασθενείς με περιφερική αγγειακή πάθηση (φλεβική - αρτηριακή).

### Θερμοκουβέρτα

Η θερμοκουβέρτα είναι μια συσκευή η οποία αποτελείται από ένα μεγάλο ιμάντα ή πέντε ιμάντες διαφόρων μεγεθών. Διαθέτει ψηφιακό χρονόμετρο, εξόδους ηλεκτροδίων και ψηφιακές ενδείξεις οριοθέτησης της επιθυμητής θερμοκρασίας σε κάθε ηλεκτρόδιο. Παράγει σταθερά ελεγχόμενη θερμοκρασία (39 – 42°C) . Στα πιο σύγχρονα μηχανήματα υπάρχει η δυνατότητα να παράγεται θερμότητα μόνο σε ορισμένα τμήματα της θερμοκουβέρτας.

Η συσκευή της θερμοκουβέρτας συνοδεύεται από εξαρτήματα περιφέρειας και μηρών ή από ολόσωμο ηλεκτρόδιο, η κατασκευή των οποίων γίνεται από εύκαμπτο υλικό το οποίο καθαρίζεται εύκολα και θερμαίνεται άμεσα.

Η θερμοκουβέρτα συνδυάζεται με πολλές θεραπείες σώματος όπως τα φύκια, τη λάσπη και σχεδόν όλα τα είδη της θαλασσοθεραπείας για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και τη λιποδιάλυση.



206

### **Θερμοκουβέρτα**

#### **Οδηγίες – Εφαρμογή**

- Ανοίγετε τη θερμοκουβέρτα να ζεσταίνεται στη θερμοκρασία που επιθυμείτε.
- Τοποθετείστε νάυλον πάνω στην κουβέρτα.
- Ζητείστε από την πελάτισσα να ξαπλώσει πάνω από το νάυλον, αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
- Εφαρμόστε την περιποίηση σώματος που επιθυμείτε πάνω στο σώμα της πελάτισσας ή την κρέμα σώματος και στη συνέχεια τυλίξτε την με το νάυλον.
- Κλείστε τη θερμοκουβέρτα και αφήστε την πελάτισσα όσο χρονικό διάστημα απαιτείται.

#### **Σημείωση:**

Αν η πελάτισσα είναι κλειστοφοβική ή θέλετε να δουλέψετε τοπικά στο σώμα της, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εξαρτήματα περιφέρειας της θερμοκουβέρτας σε ορισμένη επιφάνεια του σώματός της. Στην περίπτωση αυτή δεν τυλίγετε την πελάτισσα μετά την κρέμα με νάυλον αλλά με ειδική μεμβράνη σώματος (σελοφάν).

#### **Φυσιολογικά αποτελέσματα θερμοκουβέρτας:**

- Τοπική αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της θερμοκρασίας του σώματος.
- Μυϊκή χαλάρωση και μείωση του πόνου.
- Αντιμετώπιση χρόνιων φλεγμονών και οίδημάτων.
- Χαλάρωση και ευεξία του σώματος.



### Ενδείξεις

- Ενδείκνυται πριν από τη χρήση κάθε μορφής ηλεκτροθεραπείας (γαλβανικό, φαραδικό κ.ά.)

### Αντενδείξεις

- Σε οξείες τραυματισμούς και φλεγμονές.
- Σε περιοχές με μώλωπες.
- Σε καταστάσεις που το βάρος της θερμοκουβέρτας ενοχλεί (Βιβιλάκη, κ.ά., 2002)

### Θερμά επιθέματα

Τα θερμά επιθέματα αποτελούν ειδικά μέσα μετάδοση θερμότητας, τα οποία έχουν αντικατασταθεί από τη θερμοκουβέρτα. Είναι συνήθως εξειδικευμένοι ασκοί που γεμίζονται με ζελέ σιλικόνης ή παραφίνης. Τα επιθέματα θερμαίνονται μέσα σε νερό που βρίσκεται σε ειδικές συσκευές θέρμανσης (με ρυθμιζόμενο θερμοστάτη στους 70ο-76οC). Στη συνέχεια, τοποθετούνται πάνω στην προς θεραπεία περιοχή (συνήθως πάνω από πετσέτα για να μην έχουμε άμεσο έγκαυμα).



207

**Θερμά Επιθέματα**

Έχουν την ιδιότητα να διατηρούν τη θερμοκρασία τους περισσότερο από μισή ώρα. Για καλύτερα αποτελέσματα, καλύπτουμε τα επιθέματα με πετσέτες ή κουβέρτες. Κάθε θεραπευτική συνεδρία μπορεί να διαρκεί από 15 έως 30 λεπτά. Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής, το επίθεμα χάνει τη θερμότητα ενώ το δέρμα τη διατηρεί.

<sup>207</sup> <http://amistim.gr/shop/gr> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

Η υγρή αυτή μορφή θερμότητας είναι επιφανειακή και μπορεί να φθάσει στους υποκείμενους ιστούς ταχύτατα και επαγωγικά. Έτσι, παρατηρούνται τα ακόλουθα φυσιολογικά αποτελέσματα:

- Τοπική αύξηση της θερμοκρασίας.
- Βελτίωση της τοπικής αιματικής κυκλοφορίας.
- Μυϊκή χαλάρωση.

### **Ενδείξεις**

- Υποξείες και χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις. Ιδιαίτερα, ενδείκνυται πριν από τη χρήση κάθε μορφής ηλεκτροθεραπείας (γαλβανικό).

### **Αντενδείξεις**

- Σε οξείς τραυματισμούς και φλεγμονές.
- Σε περιοχές με δερματικές μολύνσεις.
- Σε καταστάσεις που το βάρος του επιθέματος ενοχλεί.

### **Παραφινόλουτρο**

Το παραφινόλουτρο είναι μια ειδική συσκευή η οποία περιλαμβάνει μια θερμαντική μονάδα και ένα θερμοστάτη. Η συσκευή αποτελείται από ένα δοχείο το οποίο περιέχει μείγμα παραφίνης και ορυκτέλαιου σε αναλογία 9:1 ή μείγμα παραφίνης, παραφινέλαιου, βαζελίνης ή ορυκτέλαιου, σε αναλογία 7 μέρη στερεάς παραφίνης προς ένα μέρος παραφινέλαιου. Η παραφίνη λιώνει στους 54°C. Λόγω της μικρής ειδικής της θέρμανσης δεν μπορεί να δώσει όση θερμότητα ανά γραμμάριο δίνει το νερό, έτσι ώστε σε υψηλές θερμοκρασίες να είναι πιο ανεκτή.

Η θερμοκρασία του μείγματος διατηρείται από τους 45 έως τους 52,7°C.

### **Μέθοδοι εφαρμογής:**

Δύο είναι οι κυριότεροι τρόποι εφαρμογής του Παραφινόλουτρου:

- Η μέθοδος της καταβύθισης και
- Η μέθοδος του γαντιού

Απαραίτητο είναι να προηγηθεί ειδική δοκιμασία αισθητικότητας του δέρματος του ασθενή. Η διάρκεια της κάθε συνεδρίας είναι περίπου 25 min.

### **Η Μέθοδος Καταβύθισης**

Μετά το τεστ αισθητικότητας και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας και, αφού το μέλος ή το μισό σώμα στο οποίο πρόκειται να εφαρμοστεί η θεραπεία είναι απόλυτα καθαρό, τοποθετείται (καταβυθίζεται) μέσα στη συσκευή ώστε να καλυφθεί όλη η υπό θεραπεία περιοχή. Το μέλος ή το σώμα του ατόμου πρέπει να μείνει ακίνητο και να μην ακουμπά στον πυθμένα της συσκευής.

Παραμένει μέσα στο μείγμα για 20 περίπου λεπτά και γύρω του δημιουργούνται στρώσεις από παραφίνη. Στη συνέχεια, βγάζουμε το μέλος του ατόμου από το μείγμα και αφήνουμε να στεγνώσει η παραφίνη πάνω σε αυτό. Στο τέλος της θεραπείας αφαιρείται η στερεοποιημένη πλέον παραφίνη από τη θεραπευόμενη περιοχή.

Η μέθοδος αυτή έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα για την αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος. Βασικά πλεονεκτήματα αυτού του είδους θεραπείας είναι η πρόκληση μεγαλύτερης και εντονότερης εφίδρωσης και η ειδική ικανότητα της παραφίνης να προσφέρει δερματική περιποίηση της υπό θεραπεία περιοχής.

### **Η Μέθοδος του Γαντιού**

Η μέθοδος του γαντιού είναι η πιο συνηθισμένη και ευρέως χρησιμοποιούμενη (αν και λιγότερο αποτελεσματική στην αύξηση της θερμοκρασίας από τη μέθοδο της καταβύθισης). Γίνεται με πολλαπλές εμβαπτίσεις του μέλους στη συσκευή παραφίνης (6-12 φορές) η οποία στερεοποιείται πολύ γρήγορα αφήνοντας, έτσι, να δημιουργηθούν πολλά στρώματα παραφίνης (ένα γάντι) τα οποία καλύπτονται με μία πλαστική σακούλα ή σελοφάν και μετά τυλίγεται με πετσέτες. Η θεραπεία διαρκεί είκοσι λεπτά μετά τη δημιουργία του γαντιού.

**Σημείωση:** Για τις περιοχές του σώματος που λόγω της θέσης τους δεν είναι εφικτό να τοποθετηθούν στο παραφινόλουτρο, χρησιμοποιείται πινέλο σώματος, με το οποίο γίνεται η επάλειψη της παραφίνης. Η παραφίνη ρευστοποιείται στους 54°C και αφού κρυώσει ώστε να είναι ανεκτή, τοποθετείται με πινέλο στο σώμα του ατόμου, με γρήγορο ρυθμό για να μην κρυώσει η παραφίνη. Τέλος, το άτομο τυλίγεται με πλαστικό και τοποθετείται μέσα σε θερμαινόμενη κουβέρτα για 20 έως 40 λεπτά. Τέλος αφαιρείται η παραφίνη από το σώμα, σε στερεή πλέον μορφή και εφαρμόζεται ένα απλό ή λεμφικό μασάζ έτσι ώστε να δραστηριοποιηθεί η αποβολή τοξινών<sup>208</sup>.

### **Ενδείξεις**

- Υποξείες και χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις. Ιδιαίτερα, ενδείκνυται πριν από τη χρήση κάθε μορφής ηλεκτροθεραπείας.

---

<sup>208</sup> Δερβίσογλου, Κ. (2003). *Ηλεκτροθεραπεία – αισθητική Σώματος III*. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, σ. 22

### Αντενδείξεις

- Σε οξείες τραυματισμούς και φλεγμονές.
- Σε περιοχές με δερματικές μολύνσεις και μώλωπες.
- Σε άτομα αλλεργικά στην παραφίνη .

### Δινόλουτρο

Το δινόλουτρο αποτελεί ένα μέσο υγρής θερμότητας. Αποτελείται από μια συσκευή με νερό στο οποίο δημιουργούνται δίνες από μια ηλεκτρική τουρμπίνα. Για τη θερμοθεραπεία κυρίως των άκρων χρησιμοποιείται ένας κάδος, ενώ για τη γενική θερμοθεραπεία χρησιμοποιείται ειδική μπανιέρα ή δεξαμενή. Η θερμοκρασία του νερού μπορεί να είναι από 35 έως 43°C.

Ανάλογα με τη θερμοκρασία του περιέκτη διακρίνεται σε:

- Πολύ ζεστό : 40-43 °C
- Αρκετά ζεστό : 37,2-40°C
- Ζεστό : 35-37,2°C
- Ουδέτερο : 33,5-35,5°C
- Μόλις χλιαρό : 26,6-33,3°C
- Ψυχρό : <26,6°C

Ποτέ η θερμοκρασία του δινόλουτρου δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 43°C.



210

*Δινόλουτρο*

<sup>209</sup> Βιβιλάκη, Ε., Παρασύρη, Ο., & Σκιάδα, Ε. (2002). *Αισθητική Σώματος II*, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων. σ. 91

<sup>210</sup> <http://www.medicalesthetics.gr> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

### **Φυσιολογικά αποτελέσματα**

Το δινόλουτρο αφενός αυξάνει τη θερμοκρασία των θεραπευόμενων περιοχών και αφετέρου προκαλεί, μέσω των δινών, μία ελαφριά τοπική μάλαξη. Οι δίνες πρέπει να είναι ήπιες στην αρχή της θεραπείας και η έντασή τους να κλιμακώνεται με την πάροδο του χρόνου. Η παρατηρούμενη αύξηση της θερμοκρασίας προκαλεί σημαντική βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.

Όταν εμβυθίζεται σχετικά μικρή περιοχή του δέρματος, τότε η θερμοκρασία του δινόλουτρου μπορεί να είναι αρκετά υψηλή και να φτάνει ακόμα και τους 45°C. Εάν όμως η επιφάνεια του σώματος που θερμαίνεται με το δινόλουτρο είναι μεγάλη, τότε η θερμοκρασία του νερού δεν πρέπει να είναι πολύ υψηλή.

**Σημείωση:** Το δωμάτιο θεραπείας πρέπει να είναι ζεστό διότι η υψηλή υγρασία σε συνδυασμό με την ίδια θερμοκρασία σώματος και περιβάλλοντος εμποδίζουν το άτομο να αποβάλει θερμότητα διά της εξατμίσεως και υπάρχει κίνδυνος απώλειας των αισθήσεων του ή δημιουργίας πυρετού. Οι δίνες θα πρέπει να είναι στην αρχή ήπιες και μετά έντονες και να προσανατολίζονται προς την κατεύθυνση της θεραπευόμενης περιοχής (μόνο σε επώδυνες καταστάσεις οι δίνες προσανατολίζονται σε άλλες κατευθύνσεις ώστε να μαλάσουν την περιοχή εμμέσως).

### **Ενδείξεις**

- Σε οξείες, υποξείες και χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις
- Σε περιφερικές αγγειακές παθήσεις
- Σε μυϊκές συσπάσεις, για αύξηση της κινητικότητας

### **Αντενδείξεις**

- Διάφορες δερματοπάθειες
- Έλκη ή εγκαύματα
- Πρόσφατη μετεγχειρητική περίοδος
- Θρομβωτικές αγγειϊτίδες - Κιρσοί
- Πυρετός
- Προχωρημένη αρτηριοσκλήρυνση
- Ερυθματώδης λύκος
- Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Κύηση

## Τζακούζι (jacuzzi)

Λειτουργεί με τον ίδιο περίπου τρόπο με το δινόλουτρο. Εδώ όμως η μάλαξη γίνεται από φυσαλίδες αέρα που προσπίπτουν πάνω στο δέρμα και όχι από κάποια δίνη νερού. Ο αέρας παράγεται από ειδική αντλία, η οποία διοχετεύει το περιεχόμενό της μέσα στο νερό μέσω ενός συστήματος παροχής με πολλές οπές. Το jacuzzi αφενός αυξάνει τη θερμοκρασία των θεραπευόμενων περιοχών και αφετέρου προκαλεί μία ελαφριά τοπική μάλαξη .



211

*Τζακούζι*

## Ενδείξεις

- Βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.

## Αντενδείξεις

- Ανοιχτά τραύματα ή εγκαύματα
- Θρομβωτικές αγγειϊτιδες
- Πυρετός
- Κιρσοί
- Προχωρημένη αρτηριοσκλήρυνση
- Κύηση
- Διάφορες δερματοπάθειες

## Σάουνα

Η λέξη σάουνα είναι μια αρχαία φινλανδική λέξη που αναφέρεται σε παραδοσιακό φινλανδικό λουτρό. Τα πλεονεκτήματα της σάουνας έγιναν γνωστά σε όλο τον κόσμο όταν οι Φινλανδοί ξεκίνησαν να φτιάχνουν καλύβες με ακατέργαστο ξύλο και στη μέση έσκαβαν μια λακκούβα, όπου τοποθετούσαν ηφαιστειογενείς πέτρες τις οποίες έβρεχαν με νερό για να παράγουν τον ευεργετικό

<sup>211</sup> <http://imagepool.gr/ydromasaz-gallery.html> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015



ξηρό ατμό<sup>212</sup>. Είναι μέθοδος χαλάρωσης εξ' ολοκλήρου φυσική και ιδιαίτερος ευχάριστη, που επιτρέπει στον χρήστη να ξανακερδίσει την φυσική του αρμονία.

Ανάλογα με το αν χρησιμοποιούνται ή όχι οι υδρατμοί, διακρίνεται σε:

- **ξηρή σάουνα** (χωρίς υδρατμούς) και
- **υγρή σάουνα** (με υδρατμούς) .

Η ξηρή σάουνα είναι πιο δύσκολη για τον οργανισμό λόγω της άμεσης και μεγάλης θερμότητας και ακολούθως της έντονης εφίδρωσης. Στοιχεία που την κάνουν όχι ιδιαίτερα ανεκτή από τα άτομα σε αντίθεση με την υγρή .

Υπάρχουν ατομικές και ομαδικές σάουνες οι οποίες μπορούν να συνδυάζουν την ξηρή και την υγρή θερμότητα. Οι ατομικές σάουνες είναι συνήθως ξύλινες με δυνατότητα παραγωγής ξηρής και υγρής θερμότητας που φτάνει έως τους 120 °C. Διαθέτουν εξωτερικό θερμόμετρο και ανεξάρτητους διακόπτες για την ενεργοποίησή του ή για την ενεργοποίηση της ξηρής θερμότητας.

Οι ομαδικές σάουνες είναι προκατασκευασμένα δωμάτια από ξύλο, το οποίο έχει υποστεί ειδική επεξεργασία. Μια ιδανική ομαδική σάουνα αποτελείται από ένα θερμαντικό σώμα παραγωγής ξηρής θερμότητας, πάγκους για καθιστή ή ξαπλωτή θέση, συρόμενη οροφή για γρήγορο εξαερισμό, εσωτερικό φωτισμό, διακόπτη συναγερμού καθώς και ειδικούς πίνακες ελέγχου του χρόνου παραμονής του κάθε ατόμου.

Και οι δύο τύπο σάουνας πρέπει να διαθέτουν θερμόμετρο αλλά και ένα διακόπτη ασφαλείας για όταν περνάει τους 120 °C<sup>213</sup>.



214

*Ομαδική Σάουνα*

<sup>212</sup> Δερβίσογλου, Κ. (2003). Ηλεκτροθεραπεία – αισθητική Σώματος ΙΙΙ. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, σ. 18

<sup>213</sup> Βιβιλάκη, Ε., Παρασύρη, Ο., & Σκιάδα, Ε. (2002). Αισθητική Σώματος ΙΙ. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, σ. 91

<sup>214</sup> <http://www.pisines.com.gr> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

### Διαδικασία εφαρμογής

Το άτομο αφού κάνει πρώτα ένα ντους μπαίνει μέσα στη σάουνα. Η διάρκεια εφαρμογής είναι σταδιακά αυξανόμενη από 10 έως 30 λεπτά. Μετά την εφαρμογή της σάουνας το άτομο πρέπει να αναπαυθεί για 30 λεπτά ώστε να ολοκληρωθεί η εφίδρωση, να αποκατασταθεί η φυσιολογική θερμοκρασία και να ηρεμήσει<sup>215</sup>.

### Φυσιολογικά αποτελέσματα

- Περιφερική αγγειοδιαστολή
- Μυϊκή χαλάρωση (Χαλαρώνει και ηρεμεί κουρασμένους μύες, απελευθερώνει από την ένταση και ανακουφίζει από το άγχος και την ψυχική κόπωση).
- Επιτάχυνση του καρδιακού και αναπνευστικού ρυθμού (εφόσον εφαρμοστεί για αρκετό χρόνο).
- Τα αιμοφόρα αγγεία διευρύνονται και η αυξημένη αιμάτωση διατηρεί τους ιστούς σε καλή κατάσταση.
- Αυξάνεται η παραγωγή κολλαγόνου (η ζέστη αυξάνει την ελαστικότητα και μειώνει τα σημάδια από τις συσπάσεις των συνδετικών ιστών)
- Διεγείρεται η έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων δημιουργώντας έντονη εφίδρωση (Με την έντονη εφίδρωση προκαλείται ένα αίσθημα φρεσκάδας λόγω του προκαλούμενου βαθύος καθαρισμού του δέρματος).
- Αυξάνεται ο κυτταρικός μεταβολισμός κατά 40% περίπου και προάγεται η νευρομυϊκή χαλάρωση<sup>216</sup>.

**Σημείωση:** Η απώλεια σημαντικού αριθμού κιλών, κατά τη διάρκεια της θεραπείας, δεν αντιστοιχεί παρά σε απώλεια αποθεμάτων νερού, τα οποία αναπληρώνονται σχεδόν αμέσως μέσω ενεργοποίησης του αισθήματος της δίψας και αύξησης της κατανάλωσης υγρών.

### Αντενδείξεις

- Αρτηριακή υπέρταση
- Αναπνευστικά νοσήματα
- Καρδιακές αρρυθμίες και καρδιακά νοσήματα σε περιφερικές αγγειακές παθήσεις
- Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και στην έμμηνο ρύση
- Σε φλεγμονές και ωτίτιδες στην περίοδο της εξέλιξης
- Κλειστοφοβία
- Ρευματισμοί (Οι ασθενείς μπορούν να κάνουν σάουνα μόνο όταν βρίσκονται σε ύφεση από κρίση ρευματικής φλεγμονής).
- Αναπνευστικά νοσήματα

<sup>215</sup> Βιβιλάκη, Ε., Παρασύρη, Ο., & Σκιάδα, Ε. (2002). Αισθητική Σώματος II, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων σ. 95

<sup>216</sup> Δερβίσογλου, Κ. (2003). Ηλεκτροθεραπεία – αισθητική Σώματος III, Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, σ. 19

- Υπέρταση
- Κιρσούς και Ευρυαγγείες<sup>217</sup>

Στις αντενδείξεις περιλαμβάνονται επίσης τα άτομα με διαβήτη, βρογχίτιδα, άσθμα, υψηλό πυρετό, επιληψία και δερματοπάθειες.

### **Μπάνια μεγάλων διαφορών θερμοκρασίας**

Αυτή η μέθοδος δεν είναι τίποτε άλλο από εμβυθίσεις περιοχών του σώματος σε νερό με εναλλαγές ζεστού (37,7-43 °C) και κρύου (12,7-18,3).

### **Διαδικασία εφαρμογής**

Βυθίζουμε την υπό θεραπεία περιοχή στο ζεστό νερό για 3-5 λεπτά και μετά στο κρύο νερό για αρκετό χρόνο, ώστε να επιτύχουμε αγγειοσυστολή ενός λεπτού διάρκειας. Επαναλαμβάνεται η εναλλαγή εμβύθισης στο θερμό και κρύο νερό 4-5 φορές ώστε να επιτευχθεί συνολικός χρόνος θεραπείας 20- 30 λεπτά.

### **Φυσιολογικά αποτελέσματα:**

- Αγγειοσυστολή-αγγειοδιαστολή
- Διέγερση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
- Απορρόφηση οιδημάτων

### **Ενδείξεις**

- Σε υποξείες ή χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις και σκληρά οίδημα.

### **Αντενδείξεις**

- Περιοχές με κακοήθεις όγκους
- Αιμορραγικές καταστάσεις
- Σε περιφερικές αρτηριακές παθήσεις
- Σε υπερευαίσθητους στο κρύο ασθενείς

## **10.8 Μηχανήματα αισθητικής προσώπου**

Τα κυριότερα μηχανήματα προσώπου που μπορεί να συναντήσετε σε ένα ινστιτούτο αισθητικής είναι τα παρακάτω:

**Υψίσυχνα** <sup>218</sup>: Τα υψίσυχνα ρεύματα έχουν μικροβιοκτόνο και αντισηπτική δράση. Η εφαρμογή τους είναι είτε άμεση είτε έμμεση και γίνεται χρήση των αντίστοιχων γυάλινων ηλεκτροδίων τα οποία έχουν διάφορα σχήματα (ηλεκτρόδιο μανιτάρι, λαιμού, ακμής, ηλεκτρόδιο κύλινδρος). Κατά την άμεση εφαρμογή ο/η αισθητικός εφαρμόζει τα ηλεκτρόδια πάνω στο δέρμα του/της πελάτη/ισσας. Κυκλικές ανοδικές κινήσεις γίνονται σε όλο το πρόσωπο και το λαιμό. Με τη μέθοδο

<sup>217</sup> Δερβίσογλου, Κ. (2003). Ηλεκτροθεραπεία – αισθητική Σώματος ΙΙΙ. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, σ. 18

<sup>218</sup> Γαργανουράκη Ε., Πατζίκας Τ.& Ρέππας Κ. (2003). ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΙΙ. ΟΕΔΒ, σ. 54

αυτή, τα υγίσχυρα αποστειρώνουν το δέρμα.

Κατά την έμμεση εφαρμογή, το ρεύμα περνάει δια μέσου της επιδερμίδας και δημιουργεί ένα διεγερτικό και αντισυμφορητικό αποτέλεσμα. Μπορούμε να κάνουμε μασάζ στον/στην πελάτη/ισσα ενώ κρατά το έμμεσο ηλεκτρόδιο. Προϊόν της θεραπείας είναι η δημιουργία όζοντος, το οποίο έχει μικροβιοκτόνο και απολυμαντική δράση. Επίσης, μπορούμε να καυτηριάσουμε μολυσμένες περιοχές κρατώντας το ηλεκτρόδιο σε απόσταση 0,5 εκατοστά.

**Ιονισμός - ιοντοφόρηση:** Το μηχάνημα αυτό μετατρέπει τα συστατικά του κάθε καλλυντικού προϊόντος σε ιόντα με σκοπό την καλύτερη διείσδυση τους στο δέρμα. Οι ουσίες που περιέχουν τα καλλυντικά αυτά είναι ενυδατικές και υγροσκοπικές. Τέτοιες ουσίες είναι το κολλαγόνο, αιθέρια έλαια, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες και αμινοξέα. Ο ιονισμός χρησιμοποιείται συχνότατα επειδή έχει εξαιρετικά αποτελέσματα και ο ρόλος του είναι καθαρά ενεργητικός.



219

#### *Μηχάνημα φαραδικού και γαλβανοφαραδικού ρεύματος:*

Είναι η απαραίτητη συσκευή για μια ουσιαστική θεραπεία προσώπου. Το μηχάνημα αποτελείται από τρεις συσκευές :

- **Σύσφιξη:** Σύσφιξη με παρεμβλλόμενα ρεύματα και παλμούς απαλούς αλλά ταυτόχρονα και αποτελεσματικούς για τους μύες του προσώπου.
- **Λεμφικό:** Λεμφικό με συχνότητα τέτοια ώστε να χαρίζει ταυτόχρονα ηρεμία και πνευματική χαλάρωση.
- **3D Ηλεκτρομαγνητικά Πεδία:** Ηλεκτρομαγνητικό κύμα τριών διαστάσεων, Έτσι επιτυγχάνουμε την αποκατάσταση της ηλεκτρικής ισορροπίας του κυττάρου με αποτέλεσμα να αποφεύγεται η πρόωρη γήρανσή του και να αυξάνονται τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού. Επίσης, θεραπεύει περιπτώσεις τραυματισμένων ιστών.

<sup>219</sup> <http://www.athens-cosmedica.gr/images/content/df/df.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015



220

### **Αποτελέσματα:**

1. Καταπολέμηση χαλάρωσης
2. Εξαφάνιση πρηξιμάτων
3. Αμβλυνση των ρυτίδων
4. Αναζωογόνηση κυττάρων
5. Αύξηση διαδερμικής απορρόφησης
6. Αύξηση φυσικής και ψυχικής ενέργειας
7. Αισθητή μείωση τραυματισμένων ιστών

### **Μηχανήματα ατμού (vapeur):**

Διαθέτουν κάδο που γεμίζει με νερό, το νερό βράζει και δημιουργείται ατμός. Εκτοξεύουν ατμό στο πρόσωπο ο οποίος συστέλλει τους πόρους του δέρματος με σκοπό την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, της ενυδάτωσης της κεράτινης στιβάδας και της διαδερμικής απορρόφησης. Ο ατμός μπορεί να εμπλουτιστεί με όζον  $O_3$  (τριοξυγόνο) το οποίο έχει αντισηπτικές ιδιότητες. Επίσης, μπορούν να προστεθούν μέσα στον κάδο του νερού αιθέρια έλαια και να εφαρμοσθεί και θεραπεία αρωματοθεραπείας.

<sup>220</sup> [https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAUQjRxqFQoTCNviuv2V-cgCFYS-FAod8CMLcg&url=http%3A%2F%2Fwww.edume.myds.me%2F00\\_0070\\_e\\_library%2F10060%2Fbook\\_009%2F4\\_6.pdf&bvm=bv.106674449,d.ZWU&psig=AFQjCNFgBWCoXYi97ZQH1olnuwjIF7moTg&ust=1446809081064592](https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAUQjRxqFQoTCNviuv2V-cgCFYS-FAod8CMLcg&url=http%3A%2F%2Fwww.edume.myds.me%2F00_0070_e_library%2F10060%2Fbook_009%2F4_6.pdf&bvm=bv.106674449,d.ZWU&psig=AFQjCNFgBWCoXYi97ZQH1olnuwjIF7moTg&ust=1446809081064592) Ανακτήθηκε στις 23/04/2015



221

**Μηχάνημα υπερήχων:** Συσκευή υπερήχων που προκαλούν βαθύ καθαρισμό προσώπου, διείσδυση κοσμητικών προϊόντων, αναζωογόνηση των ιστών, μικρομασάζ, οξυγόνωση, απολέπιση και λείανση ρυτίδων, διείσδυση ουσιών με τη διαδικασία της φωνοφόρησης.



222

**Μηχάνημα μικροδερμοαπόξεσης:** Είναι ένα προϊόν στην επιστήμη της Αισθητικής και η νέα τάση της μόδας. Απολεπίζει το δέρμα χρησιμοποιώντας μία ράβδο με μύτη από διαμάντι, μέσω συνεχόμενου καθαρισμού scrubbing και αναρρόφησης vacuuming επί της επιφάνειας του δέρματος. Έτσι, αναγκάζει το γερασμένο και ταλαιπωρημένο δέρμα να απομακρυνθεί, ενώ παράλληλα διεγείρει τις διαδικασίες ανάπλασης του δέρματος, την κυκλοφορία του αίματος και ενθαρρύνει την έκκριση κολλαγόνου. Σε συνδυασμό με σωστές μεθόδους περιποίησης η συσκευή χαρίζει ένα δέρμα απαλό με ευχάριστη και όμορφη όψη. Η συσκευή αναδιαπλάθει το δέρμα με ένα φυσικό τρόπο. Η μέθοδος είναι εξαιρετικά ανώδυνη και γλυκιά καθώς ο χρήστης καθορίζει την ένταση της θεραπείας, είναι δε κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος. Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στα πιο ευαίσθητα δέρματα. Θεωρείται πολύ πιο ανώδυνη από την χημική απολέπιση.

<sup>221</sup> <http://www.beautycare2000.gr/modules/myreviews/images/shots/shot4b0d4a770ca88.jpg>  
Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

<sup>222</sup> [http://www.skoutasbeauty.gr/portal/components/com\\_virtuemart/shop\\_image/product/KS\\_200\\_498b153fb57cf.jpg](http://www.skoutasbeauty.gr/portal/components/com_virtuemart/shop_image/product/KS_200_498b153fb57cf.jpg) Ανακτήθηκε στις 23/04/2015



Απομακρύνει τα προβλήματα από σπασμένο δέρμα, χρωματισμούς και κοκκινίλες. Δεν υπάρχουν κρύσταλλοι ή άλλα λειαντικά μέσα τα οποία μπορεί να μολύνουν το περιβάλλον κατά τη διάρκεια της θεραπείας.



223

#### ***Συσκευή Laser:***

Στην Αισθητική χρησιμοποιούνται συνήθως συσκευές πολύ εξειδικευμένες που απαιτούν εξειδικευμένη γνώση και χειρισμό από τους Αισθητικούς. Συνήθως χρησιμοποιούνται laser χαμηλής ισχύος (LPL) όπως laser Nd, Yag, He, Ne κ.ά. Η ενέργεια της φωτεινής ακτινοβολίας laser είναι πολύ διεισδυτική και προκαλεί αύξηση του μεταβολισμού. Η αύξηση του μεταβολισμού προκαλεί αύξηση της αιματικής ροής τοπικά και τελικά ενυδάτωση της επιδερμίδας.

<sup>223</sup> <http://www.mediscience.gr/img/dermoapoksesi.png> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

### Flash Light IPL



224

**Μηχάνημα διάγνωσης επιδερμίδας:** Η διάγνωση είναι η πρώτη ενέργεια πριν από κάθε σωστή θεραπεία. Με τη διάγνωση της επιδερμίδας ο/η Αισθητικός μπορεί να αναγνωρίσει τις ανάγκες της κάθε επιδερμίδας και να προτείνει αντίστοιχες θεραπείες. Έχει γίνει ήδη εκτενής αναφορά στη διάγνωση του τύπου του δέρματος σε προηγούμενο κεφάλαιο.

<sup>224</sup> <http://sekobeauty.com/site/images/ipl/flashlightipl.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

### Ανακεφαλαίωση

Ο ηλεκτρισμός είναι μια πηγή ανεκτίμητης ενέργειας για την ανανέωση του προσώπου, του λαιμού και του σώματος. Οι ιστοί από μόνοι τους είναι επιφορτισμένοι με μια ηλεκτρική ενέργεια από την πρώτη τους διάπλαση. Επομένως, η εισφορά μιας ηλεκτρικής δύναμης από έξω στους ιστούς, δε μπορεί παρά να είναι ωφέλιμη, γιατί είναι δύο δυνάμεις μία εξωτερική και μία εσωτερική της ίδιας φύσης που συνδυάζονται και ενώνονται για να αυξήσουν την ενέργεια των ιστών. Αυτός ο συνδυασμός τους κάνει ζωντανούς και πιο ανθεκτικούς. Για τον παραπάνω λόγο, η ηλεκτροθεραπεία επιτυγχάνει πραγματική ανανέωση.

Η ηλεκτροθεραπεία δεν έχει μόνο στην Αισθητική αξιοσημείωτα αποτελέσματα αλλά και στην ιατρική. Έχει διαπιστωθεί ότι στην περίπτωση των ατροφικών μυών, τα ειδικά μηχανήματα επιφέρουν θαυμάσιο αποτέλεσμα. Η πάρεση, οι μυϊκές παραλύσεις, θεραπεύονται με τον ίδιο τρόπο. Καλύτερευση βρίσκουν επίσης και άλλες παθήσεις.

Η Θερμοθεραπεία στοχεύει στη γενική ή τοπική αύξηση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικούς σκοπούς. Βασικός στόχος της Θερμοθεραπείας είναι να διατηρηθεί η πάσχουσα περιοχή σε υψηλότερη θερμοκρασία από το φυσιολογικό, για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Κατά τον σχεδιασμό ενός προγράμματος Θερμοθεραπείας πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι παράγοντες που καθορίζουν τη διάρκεια και την ένταση των προκαλούμενων από τη συγκεκριμένη θεραπευτική παρέμβαση, φυσιολογικών αντιδράσεων. ***Αυτοί οι παράγοντες είναι:***

- η διάρκεια
- το μέγεθος και
- η ταχύτητα της αύξησης της θερμοκρασίας των ιστών

## **Θεωρητικές ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις Ανάπτυξης**

- 1) Δώστε τον ορισμό της Θερμοθεραπείας.
- 2) Αναφέρετε τα φυσιολογικά αποτελέσματα της Θερμοθεραπείας.
- 3) Αναφέρετε τις γενικές αντενδείξεις της Θερμοθεραπείας.
- 4) Ονομάστε τα βασικότερα είδη Θερμοθεραπείας που χρησιμοποιούνται στα ινστιτούτα αισθητικής.
- 5) Τι ονομάζουμε Υπέρυθρη και τι Υπεριώδη ακτινοβολία;
- 6) Προσδιορίστε τη διαφορά της Υπέρυθρης Ακτινοβολίας από ακτινοβολούμενη θερμότητα και της Υπέρυθρης Ακτινοβολίας από μη ακτινοβολούμενη, όσον αφορά στη διαπερατότητά τους.
- 7) Εξηγήστε τον λόγο για τον οποίον οι Υπέρυθρες Ακτινοβολίες θεωρούνται αντένδειξη για τα πολύ νεαρά άτομα.
- 8) Αναφέρετε και αναλύστε τους τρόπους εφαρμογής του παραφινόλουτρου.
- 9) Προσδιορίστε τη διαφορά υγρής και ξηρής σάουνας.
- 10) Αναφέρετε τα φυσιολογικά αποτελέσματα και τις αντενδείξεις της σάουνας
- 11) Εξηγήστε τον λόγο για τον οποίον το δωμάτιο στο οποίο υπάρχει το δινόλουτρο θα πρέπει να είναι ζεστό.
- 12) Περιγράψτε τη διπολική εφαρμογή φαραδικού ρεύματος.
- 13) Ποια είναι τα στάδια που ακολουθούνται για μία περιποίηση με φαραδικό ρεύμα;
- 14) Ποιες είναι οι κυριότερες αντενδείξεις του φαραδικού ρεύματος;
- 15) Περιγράψτε τη μονοπολική εφαρμογή φαραδικού ρεύματος.
- 16) Αναφέρατε ομοιότητες και διαφορές διπολικής και μονοπολικής εφαρμογής

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού Τύπου**

#### **1. Συμπληρώστε τα παρακάτω κενά**

Η θερμοκουβέρτα συνδυάζεται με πολλές θεραπείες σώματος όπως ..... , τη ..... και σχεδόν όλων των ειδών τις ..... για την καταπολέμηση της ..  
..... και τη .....

Η Υπέρυθρη Ακτινοβολία από λάμπες ακτινοβολούμενης θερμότητας μπορούν να διεισδύσουν δια μέσου του δέρματος στον .....

Ο οργανισμός στην προσπάθειά του να αποβάλει την υπερβολική θερμότητα ώστε να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σε ....., αυξάνει τον ρυθμό της .....  
..... και των .....

Τα θερμά επιθέματα είναι συνήθως εξειδικευμένοι ασκοί οι οποίοι γίνονται από .....  
..... και γεμίζονται με ζελέ ..... ή .....

Το παραφινόλουτρο είναι μια ειδική συσκευή η οποία αποτελείται από ένα δοχείο το οποίο περιέχει μείγμα ..... και ..... σε αναλογία 9:1.

Και οι δύο τύποι σάουνας πρέπει να διαθέτουν ..... αλλά και ένα.....  
..... όταν περνάει τους 120°

# 1. Απαντήστε με Σ(σωστό) ή Λ (λάθος) στις παρακάτω προτάσεις.

|                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Η Υπέρυθρη Ακτινοβολία από λάμπες υπέρυθρων μπορούν να διεισδύσουν δια μέσου του δέρματος στον υποδόριο ιστό.             |  |
| Η προς θεραπεία περιοχή στη θεραπεία με Υπέρυθρες Ακτινοβολίες από λάμπες υπέρυθρων θα πρέπει να είναι στεγνή και καθαρή. |  |
| Η ξηρή σάουνα είναι πιο ανεκτή για τον οργανισμό απ' ότι η υγρή.                                                          |  |
| Η θερμοκουβέρτα παράγει σταθερά ελεγχόμενη θερμοκρασία από 52 – 67 °C.                                                    |  |
| Αν η πελάτισσα είναι κλειστοφοβική δεν μπορεί να κάνει θεραπεία με θερμοκουβέρτα.                                         |  |
| Η θερμοκρασία του δινόλουτρου δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 53 °C.                                                        |  |
| Τα θερμά επιθέματα έχουν την ιδιότητα να μην χάνουν τη θερμότητά τους.                                                    |  |
| Βασικό πλεονέκτημα της παραφίνης είναι ότι μαλακώνει και περιποιείται την υπό θεραπεία περιοχή.                           |  |
| Οι ακτίνες UVA προκαλούν ερύθημα ή έγκαυμα.                                                                               |  |
| Οι ακτίνες UVB είναι υπεύθυνες για την παραγωγή βιταμίνης D                                                               |  |

## Εργαστηριακές Ασκήσεις

### **Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Εντοπισμός κινητικών σημείων των μυών του προσώπου με χρήση μονοπολικής εφαρμογής φαραδικού ρεύματος»**

Σκοπός της άσκησης: Να είναι σε θέση οι μαθητές/τριες να εντοπίζουν τα κινητικά σημεία όλων των μυών του προσώπου και να τα ερεθίζουν με μονοπολική εφαρμογή.

### Υλικά

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Βαμβάκι κομμένο ή έτοιμα στρογγυλά βαμβάκια
- Χαρτομάντιλα
- Σφουγγαράκια
- Λεκάνη με χλιαρά καθαρά νερά
- Μηχάνημα φαραδικού ρεύματος με σημειακά ηλεκτρόδια

### **Στάδια εργασίας**

Ο διδάσκων επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί επίδειξη σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- Προχωράει σε απλό καθαρισμό.
- Κάνει διάγνωση του δέρματος και λαμβάνει το ιστορικό για τυχόν αντενδείξεις.
- Ερεθίζει τα κινητικά σημεία των μυών του προσώπου ώστε η σύσπασή τους να είναι ορατή. Τα στάδια εφαρμογής φαραδικού ρεύματος ακολουθούνται σχολαστικά.
- Απαντά σε ερωτήσεις.
- Στη συνέχεια, η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.
- Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο

### **Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Διαλυτοποίηση σμήγματος με μηχανήμα ιονισμού».**

Σκοπός της άσκησης: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαλυτοποίηση σμήγματος με μηχανήμα ιονισμού και να είναι σε θέση να την πραγματοποιούν.

### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Αλάτι
- Βαμβάκι κομμένο ή έτοιμα στρογγυλά βαμβάκια
- Χαρτομάντιλα
- Σφουγγαράκια
- Λεκάνη με χλιαρό καθαρό νερό
- Γυάλινο δοχείο με νερό
- Μηχάνημα ιονισμού

### **Στάδια εργασίας**

Ο διδάσκων επιλέγει έναν / μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί επίδειξη σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- Παρασκευάζει υδατικό διάλυμα χλωριούχου νατρίου περίπου 5% με την προσθήκη ενός κουταλιού του γλυκού αλάτι σε νερό μέσα στο γυάλινο δοχείο.
- Προχωράει σε απλό καθαρισμό.
- Κάνει διάγνωση δέρματος και λήψη του ιστορικού για τυχόν αντενδείξεις.
- Προχωράει σε εφαρμογή περιποίησης ιονισμού με το διάλυμα χλωριούχου νατρίου ακολουθώντας σχολαστικά τα στάδια εφαρμογής.
- Απαντά σε ερωτήσεις.

Στη συνέχεια, η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δυο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 3: «Περιποίηση ενυδάτωσης με τη χρήση μηχανημάτων»**

Σκοπός της άσκησης: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη σειρά περιποίησης ενός αφυδατωμένου δέρματος με τη χρήση μηχανημάτων.



## **Υλικά**

- Γαλάκτωμα για ξηρά δέρματα
- Λοσιόν για ξηρά δέρματα
- Πήλινγκ ενζυμικό
- Κρέμα μασάζ
- Μάσκα υδροκολοειδής
- Κρέμα αντιηλιακή
- Μηχάνημα υπερήχων
- Ιονίζουσα αμπούλα
- Μηχάνημα ιονισμού
- Βαμβάκι
- Μπατονέτες
- Χαρτομάνδηλα
- Σπάτουλες πλαστικές
- Πινέλο μάσκας
- Διαγνωστικός φακός

**Λιαδικασία:** Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζοντας τους ρόλους Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν ενυδάτωση του αφυδατωμένου δέρματος με τη βοήθεια μηχανημάτων.

## **Στάδια εφαρμογής:**

- Εφαρμόζεται απλός καθαρισμός προσώπου
- Γίνεται διάγνωση του δέρματος
- Εφαρμόζεται το ενζυμικό πήλινγκ
- Αφαιρείται το ενζυμικό πήλινγκ
- Τοποθετείται κρέμα μασάζ
- Γίνεται μάλαξη
- Γίνεται θεραπεία με υπερήχους
- Τοποθετείται η ιονίζουσα αμπούλα
- Εφαρμόζεται ιονισμός
- Με ένα πινέλο απλώνεται η υδροκολοειδής μάσκα
- Αφαιρείται η υδροκολοειδής μάσκα
- Εφαρμόζεται κρέμα ημέρας αντιηλιακή
- Δίνονται συμβουλές από τον Αισθητικό και απαντά σε απορίες του πελάτη.



## 11<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μάλαξη Σώματος

**Σκοπός:** *Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση:*

- Να αναγνωρίζουν τους βασικούς μύες του ανθρώπινου σώματος και τις κατηγορίες τους.
- Να προσδιορίζουν την έννοια της ηρεμιστικής μάλαξης σώματος και τα οφέλη της.
- Να περιγράφουν τα καλλυντικά προϊόντα που προτιμώνται για την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης.
- Να προετοιμάζουν κατάλληλα τα χέρια τους πριν από την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης σώματος.
- Να εφαρμόζουν την ηρεμιστική μάλαξη σώματος δίνοντας προσοχή στους κανόνες υγιεινής και στις αντενδείξεις της.

### 11.1 Μάλαξη σώματος και άκρων

Με τον όρο «μάλαξη» εννοείται ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος, που έχουν σκοπό τους την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου<sup>225</sup>. Οι μηχανικές επιδράσεις μπορούν να γίνουν είτε με τα χέρια είτε με ειδικά μηχανήματα.

Η μάλαξη του σώματος είναι μια πρακτική που έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Συνήθως εφαρμοζόταν κατά τη διάρκεια των λουτρών τόσο των Ελλήνων όσο και των Ρωμαίων αλλά και αργότερα άλλων λαών.

Η μάλαξη έχει ως στόχο και σκοπό να τονώσει τις λειτουργίες των οργάνων και του σώματος μέσω της αύξησης της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Έτσι, βοηθάει στην αποτελεσματικότερη αποτοξίνωση του οργανισμού και των μυών από άχρηστες ουσίες.

Η μάλαξη σώματος ανάλογα με το πού αποσκοπεί μπορεί να διακριθεί σε ηρεμιστική μάλαξη και θεραπευτική. Η ηρεμιστική μάλαξη στόχο έχει την χαλάρωση του ατόμου από το στρές της καθημερινότητας. Η ηρεμιστική μάλαξη μπορεί να εφαρμοστεί με διαφορετικές τεχνικές όπως είναι η αρωματοθεραπεία, η αγιουβέρδα, η χρωματοθεραπεία κ.ά. Η θεραπευτική μάλαξη έχει ως στόχο την επίλυση συγκεκριμένου προβλήματος όπως είναι η κυτταρίτιδα, το τοπικό πάχος κ.ά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορούμε να εφαρμόσουμε θεραπευτική μάλαξη κυτταρίτιδας, συνδυαστικές θεραπείες μάλαξης, όπως μάλαξη με βοτανοθεραπεία, σιάτσου, κ.ά.

---

<sup>225</sup> Βάλβη, Β., Χρισταρά-Παπαδοπούλου, Α. (2009). *Μάλαξη με αιθέρια έλαια, Μάλαξη με νερό, Μάλαξη με πάγο*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 6

Η μάλαξη σώματος μπορεί να εφαρμοστεί σε όλο το σώμα ως ενιαία θεραπεία ή μπορεί να χωριστεί σε επιμέρους περιοχές ανάλογα με το είδος της μάλαξης. Είναι πολύ διαδεδομένη η μάλαξη των άκρων κατά τη διάρκεια εφαρμογής μανικιούρ ή πεντικιούρ.

## 11.2 Βασικοί μύες σώματος

Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται από ένα μυϊκό σύστημα το οποίο εκτελεί καθημερινά απλές αλλά και πολύπλοκες κινήσεις. Για την επιτυχή εκτέλεση κάθε κίνησης στον άνθρωπο, απαιτείται ο αρμονικός νευρομυϊκός συντονισμός αλλά και η συνεργασία των μυϊκών ομάδων του σώματος που λειτουργούν ως πρωταγωνιστές ή ανταγωνιστές στην κίνηση η οποία έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή έργου. Το μυϊκό σύστημα αλλάζει με την πάροδο του χρόνου καθώς επηρεάζεται από πρωτογενείς και δευτερογενείς παράγοντες, όπως η γήρανση, η διατροφή, ο εκφυλισμός, η ακινητοποίηση, οι καθημερινές εργασίες, κ.ά.

**Ο άνθρωπος μυϊκός ιστός διακρίνεται σε :**

- σκελετικός ή γραμμωτός
- καρδιακός
- λείος

### **Σκελετικοί ή Γραμμωτοί Μύες**

Οι σκελετικοί μύες αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του σωματικού μυϊκού ιστού, αρχίζουν και τελειώνουν με τους τένοντες που προσφύουν στα οστά οι οποίοι αποτελούνται από δεσμίδες μακρίων κυλινδρικών πολυπύρηνων κυττάρων, τις μυϊκές ίνες, και βρίσκονται παράλληλα μεταξύ τους. Τα μυϊκά κύτταρα διεγείρονται από χημικά, μηχανικά ή ηλεκτρικά ερεθίσματα που παράγουν δυναμικά ενέργειας και προσαρμόζονται στο κάθε μυϊκό ιστό. Στον οργανισμό του ανθρώπου, η μυϊκή συστολή επιτυγχάνεται όταν οι σκελετικές μυϊκές ίνες διεγείρονται από τις μεγάλες εμμύελες νευρικές ίνες και συνδέονται μέσω της νευρομυϊκής σύναψης. Όταν παράγεται δυναμικό ενέργειας στη μεμβράνη του σκελετικού μυϊκού κυττάρου ξεκινά και η μυϊκή συστολή.

*Οι μύες αποτελούνται από τρία διαφορετικά μέρη: την έκφυση, τη γαστέρα και την κατάφυση.*

**Έκφυση** ονομάζουμε το σημείο του μυός που προσφύεται στο ακίνητο ή το λιγότερο κινητό μέρος του σώματος<sup>226</sup>.

**Γαστέρα** ονομάζουμε το κυρίως μυϊκό τμήμα του μυός το οποίο βρίσκεται ανάμεσα στην έκφυση και την κατάφυση.

**Κατάφυση** ονομάζουμε το άκρο του μυός που προσφύεται στο περισσότερο κινητό μέρος του σώματος.

<sup>226</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 72

<sup>227</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 72

Η μάλαξη σώματος ασχολείται με τους γραμμωτούς μύες. Είναι σημαντική η πολύ καλή γνώση των μυών γιατί έτσι είναι πιο αποτελεσματική η μάλαξη αφού ακολουθούμε και σεβόμαστε την ανατομία τους.

**Οι μύες ταξινομούνται ανάλογα με<sup>228</sup>:**

**1. Το σχήμα τους σε:**

- *Μακρούς* (βρίσκονται κυρίως στα άκρα).
- *Πλατείς* (βρίσκονται στον κορμό).
- *Βραχείς* (βρίσκονται στη ράχη).
- *Σφιγκτήρες* (περιβάλλουν φυσιολογικές οπές του σώματος π.χ. σφικτήρας βλεφάρων).

**2. Τον αριθμό των κεφαλών τους (έχουν περισσότερες από μια εκφύσεις, έχουν όμως μια κοινή γαστέρα και μία κατάφυση):**

- Δικέφαλος (π.χ. δικέφαλος βραχιόνιος).
- Τρικέφαλος (π.χ. τρικέφαλος βραχιόνιος).
- Τετρακέφαλος (π.χ. τετρακέφαλος μηριαίος).

**3. Την τοπογραφία τους:**

- Επιπολής (επιφανειακοί)
- Εν τω βάθει

**Τους γραμμωτούς μύες ανάλογα με την περιοχή του ανθρώπινου σώματος που εκφύονται τους διαιρούμε στις εξής ομάδες:**

- *Μύες του κορμού:* χωρίζονται σε μύες της πρόσθιας επιφάνειας και σε μύες της οπίσθιας επιφάνειας.
- *Μύες των άνω άκρων*
- *Μύες των κάτω άκρων*

---

<sup>228</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 72

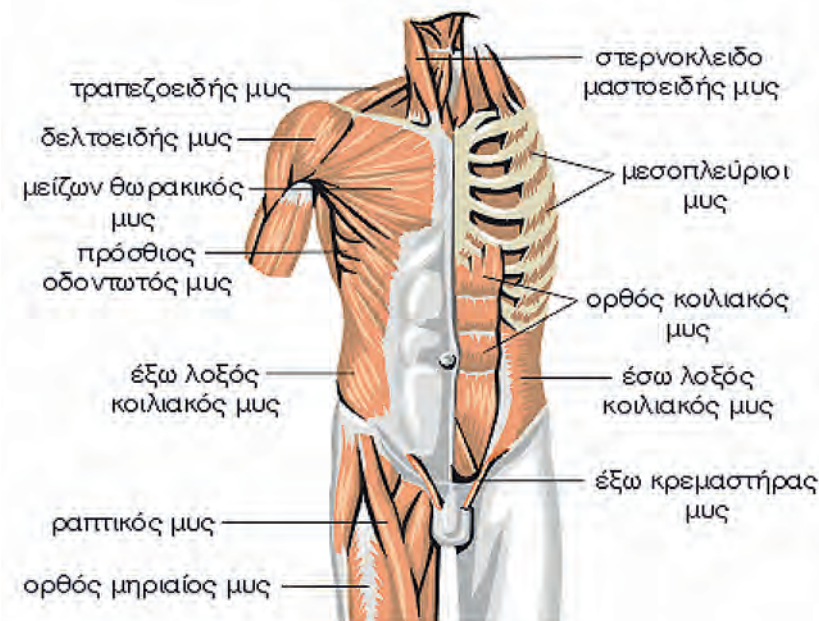
## Μύες του κορμού: πρόσθια επιφάνεια

Χωρίζονται σε: μύες της κεφαλής, μύες του τραχήλου, μύες του θώρακα και μύες της κοιλίας.

### **Μύες του θώρακα:**

- Μεσοπλεύριοι μύες
  - Έξω μεσοπλεύριοι (επιφανειακοί)
  - Έσω μεσοπλεύριοι (εν τω βάθει)
- Μείζων θωρακικός μύς
- Ελάσσων θωρακικός μύς
- Πρόσθιος οδοντωτός μύς

Οι πιο σημαντικοί μύες του θώρακα είναι οι **μεσοπλεύριοι μύες**. Αυτοί βρίσκονται ανάμεσα στα οστά του θώρακα και συμμετέχουν στη διαδικασία της αναπνοής.



*Ανατομία Ανθρώπινου Σώματος<sup>229</sup>*

### **Μύες κοιλίας:**

- Έξω λοξός κοιλιακός μύς
- Έσω λοξός κοιλιακός μύς
- Εγκάρσιος κοιλιακός μύς
- Ορθός κοιλιακός μύς

<sup>229</sup> πηγή: <http://www.ebooks4greeks.gr/%CF%84%CE%BF-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%B9%CE%BD%CE%BF-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1> Ανακτήθηκε 23/04/2015



### **Μύες κορμού: οπίσθια επιφάνεια**

#### ***Μύες ράχης:***

- Τραπεζοειδής μυς
- Πλάτυς ραχιαίος μυς
- Ρομβοειδής μυς
- Ανελκτήρας της ωμοπλάτης

### **Μύες άνω άκρων**

#### ***Μύες ωμικής ζώνης:***

- Δελτοειδής μυς
- Υπερακάνθιος μυς
- Υποκάνθιος μυς
- Μείζων στρογγυλός μυς
- Ελάσσων στρογγυλός μυς

#### ***Μύες του βραχίονα:***

- Δικέφαλος βραχιόνιος μυς
- Πρόσθιος βραχιόνιος μυς
- Τρικέφαλος βραχιόνιος μυς

#### ***Μύες του πήχη(πρόσθιοι):***

- Στρογγυλός πρηνιστής μυς
- Κερκιδικός καμπήρας του καρπού
- Μακρός παλαμικός μυς

#### ***Μύες του πήχη(οπίσθιοι):***

- Κοινός εκτείνων των δακτύλων
- Εκτείνοντας το μικρό δάκτυλο
- Ωλένιος εκτείνοντας τον καρπό

### ***Μύες άκρα χειρός:***

- Μύες του θέναρος
- Μύες του οπισθέναρος
- Μέσους παλαμιαίους μύες

### ***Μύες κάτω άκρων***

- Μύες της πυέλου

Ο κυριότερος μύς είναι ο μέγας γλουτιαίος. Είναι ο πιο ισχυρός μύς του ανθρωπίνου σώματος και εκφύεται από το λαγόνιο οστό, το ιερό οστό και τον κόκκυγα και καταφύεται στο μηριαίο οστό<sup>230</sup>.

### ***Μύες μηρού:***

- Ραπτικός μύς
- Τετρακέφαλος (σημαντικότερη κεφαλή: ορθός μηριαίος μύς)
- Δικέφαλος μηριαίος μύς
- Μακρός προσαγωγός μύς
- Μέγας προσαγωγός μύς
- Μικρός προσαγωγός μύς

### ***Μύες κνήμης:***

- Πρόσθιος κνημιαίος μύς

### ***Μύες άκρου ποδός:***

- Χωρίζονται σε ραχιαίους και πελματιαίους.

---

<sup>230</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 89

### 11.3 Υγιεινή της μάλαξης

Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή της μάλαξης, είναι πολύ σημαντικό να τηρούνται κανόνες που εξασφαλίζουν την υγιεινή τόσο του/της αισθητικού όσο και του/της ασθενούς.

#### Υγιεινή της/του αισθητικού

Ο/Η αισθητικός θα πρέπει να τηρεί τους παρακάτω κανόνες προκειμένου να διατηρήσει την υγιεινή κατά την εφαρμογή της μάλαξης:

- Να φοράει λευκή ποδιά η οποία θα πρέπει να είναι πάντα καθαρή.
- Τα μαλλιά να είναι πιασμένα έτσι ώστε να μην ενοχλούν τον/την πελάτη/πελάτισσα κατά τη διάρκεια της εφαρμογής αλλά ούτε και την/τον αισθητικό.
- Τα χέρια να είναι καθαρά και απολυμασμένα.
- Τα νύχια πρέπει να είναι κοντά για να μην ενοχλούν τον/την πελάτη/πελάτισσα.
- Να μην φοράει κοσμήματα στα χέρια.
- Να διατηρεί τα χέρια της/του σε καλή κατάσταση εφαρμόζοντας κινήσεις που τα ζεσταίνουν και τα κρατούν ευλύγιστα.

#### Υγιεινή του/της πελάτη/πελάτισσας

Ο/Η πελάτης/πελάτισσα πρέπει να εφαρμόζει και ο/η ίδιος/ίδια κανόνες υγιεινής, προκειμένου η μάλαξη να είναι πιο αποδοτική. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να έχει κάνει ένα ντους πριν από την εφαρμογή της μάλαξης προκειμένου το δέρμα να είναι απαλλαγμένο από ρύπους αλλά και από τυχόν μυρωδιές από διαφορές εκκρίσεις του σώματος π.χ. ιδρώτας.

Ο/Η πελάτης/πελάτισσας δεν θα πρέπει να φοράει κοσμήματα κατά την διάρκεια της μάλαξης για να μην τον/την εμποδίζουν. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχει γευματίσει ελαφρά ή δυο ώρες πριν από την εφαρμογή της μάλαξης και, επίσης, η ουροδόχος κύστη να είναι κενή<sup>231</sup>.

#### Υγιεινή πριν, κατά την διάρκεια και μετά την εφαρμογή της μάλαξης

##### *Πριν από τη μάλαξη*

- Ο χώρος που εφαρμόζεται η μάλαξη θα πρέπει να είναι καθαρός, με χαμηλή μουσική ή ακόμα και χωρίς καθόλου μουσική, με καλή θερμοκρασία ανεκτή από τον/την πελάτη/πελάτισσα και χαμηλό φωτισμό.
- Ο/Η αισθητικός θα πρέπει να διατηρεί τα καλλυντικά προϊόντα που θα χρησιμοποιήσει για την εφαρμογή της μάλαξης σε σκοτεινό και ξηρό χώρο. Η συσκευασία θα πρέπει να κλείνει καλά και να είναι πάντα καθαρή.
- Το κρεβάτι που θα ξαπλώσει ο/η πελάτης/πελάτισσα είναι απαραίτητο να είναι πάντα καθαρό με καινούργιο χαρτοσέντονο ή σεντόνι.

<sup>231</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). Αισθητική Σώματος Ι, Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 91

### ***Κατά τη διάρκεια της μάλαξης***

- Τα καλλυντικά δεν τα παίρνουμε ποτέ από το βάζο τους με τα χέρια μας αλλά πάντα με ξύλινη σπάτουλα μιας χρήσης που την πετάμε μετά την εφαρμογή.

### ***Μετά την εφαρμογή της μάλαξης***

- Αλλάζουμε πάντα το χαρτσέντονο ή σεντόνι του κρεβατιού μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Στην περίπτωση του χαρτσέντονου, το πετάμε στο καλάθι των ακρήστων ενώ τα σεντόνια τα πλένουμε ύστερα από κάθε εφαρμογή.

## **11.4 Ωφέλειες της μάλαξης**

Οι ωφέλειες της μάλαξης εξαρτώνται κάθε φορά από το σύνολο των χειρισμών που χρησιμοποιούμε. Σε γενικές γραμμές μπορούμε να πούμε ότι με την μάλαξη επιτυγχάνουμε τα εξής<sup>232</sup>:

- Την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών.
- Τη διέγερση της λειτουργίας του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριών, φλεβών-λεμφαγγείων) διευκολύνοντας έτσι την ανταλλαγή της ύλης, δηλαδή την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού από τα κύτταρα.
- Τη μυϊκή χαλάρωση και βελτίωση του μυϊκού τόνου.
- Τη διέγερση στους δερματικούς επιπολής και βαθύτερους ιστούς, η οποία επιφέρει μεγαλύτερη λειτουργική δραστηριότητα βελτιώνοντας, έτσι, τις κυτταρικές αναπλαστικές λειτουργίες.

## **11.5 Προϊόντα μάλαξης**

Η ηρεμιστική μάλαξη σώματος, προκειμένου να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να έχει επιλεγεί με προσοχή το καλλυντικό προϊόν με το οποίο θα γίνει η εφαρμογή της. Για να εκτελεστούν άνετα οι κινήσεις της ηρεμιστικής μάλαξης, το καλλυντικό προϊόν θα πρέπει να βοηθά τα χέρια της αισθητικού να κινούνται σταθερά πάνω στο δέρμα. Επίσης, θα πρέπει να έχει ευχάριστη όψη και

---

<sup>232</sup> Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ., (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 69

οσμή γιατί αυτές οι δύο ιδιότητες επιδρούν θετικά στην ψυχολογία του ατόμου στο οποίο εφαρμόζεται η ηρεμιστική μάλαξη<sup>233</sup>.

Από την στιγμή που η αισθητικός θ' αγγίξει το δέρμα του ατόμου που δέχεται τη μάλαξη οφείλει μέχρι να την ολοκληρώσει, να διατηρεί συνεχή επαφή με το σώμα, ακουμπώντας τουλάχιστον το ένα χέρι σταθερά επάνω του. Αν θελήσουμε να προσθέσουμε προϊόν είναι αναγκαίο να ακουμπάμε το σώμα του πελάτη είτε με τον αγκώνα είτε με τον βραχίονα.

Τα καλλυντικά προϊόντα που προτιμώνται περισσότερο για την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης είναι:

- Τα λάδια (παραφινέλαιο, φυτικά λάδια)
- Τα αιθέρια έλαια αναμεμειγμένα με έλαια βάσης
- Οι κρέμες και τα γαλακτώματα μάλαξης

## 11.6 Ασκήσεις χεριών για Αισθητικούς

Η/Ο αισθητικός προκειμένου να εφαρμόσει αποτελεσματικά τους χειρισμούς της ηρεμιστικής μάλαξης είναι πολύ σημαντικό να διατηρεί τα χέρια του χαλαρά, ευλύγιστα και δυνατά. Αυτό μπορεί να το επιτύχει εφαρμόζοντας ασκήσεις στα χέρια του/της. Οι ασκήσεις αυτές είναι οι ίδιες που περιγράψαμε στη μάλαξη προσώπου (παράγραφος 3.2).

## 11.7 Στάση σώματος Αισθητικού

Η στάση του σώματος, ο τρόπος μετατόπισης του βάρους ο ρυθμός της μετατόπισης αυτής αλλά και της αναπνοής, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εφαρμογή της μάλαξης, διασφαλίζουν την άσκηση της επιθυμητής πίεσης και διαφυλάττουν τη μυοσκελετική υγεία του/της αισθητικού.

Το εργαλείο για την εφαρμογή της μάλαξης μπορεί να είναι τα χέρια, όλο το σώμα, όμως, συμμετέχει. Ο/η αισθητικός οφείλει να έχει καλή φυσική κατάσταση για να είναι σε θέση να ανταπεξέρχεται, να έχει αντοχή, δύναμη αλλά και να μπορεί να έχει την κατάλληλη στάση σώματος. Στη διάρκεια εφαρμογής της μάλαξης ο/η αισθητικός πρέπει να έχει τη σπονδυλική στήλη ευθεία, η οσφυϊκή μοίρα δεν πρέπει να παρουσιάζει λόρδωση, η θωρακική μοίρα δεν πρέπει να παρουσιάζει κύφωση και η αυχενική μοίρα πρέπει να διατηρεί την ευθύτητά της στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης. Τα πόδια πρέπει να βρίσκονται σε διάσταση, το ηβικό οστό να έχει κατεύθυνση εμπρός και πάνω, ο κόκκυγας εμπρός και κάτω, οι ώμοι πίσω και χαμηλά και ο θώρακας να είναι ανοιχτός. Οι κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες πρέπει να είναι ενεργοποιημένοι και οι ωμοπλάτες χαμηλά.

<sup>232</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 99

Για να φτάσουν τα χέρια του/της αισθητικού χαμηλότερα πρέπει να λυγίζει τα πόδια και να μεγάλωνει την απόσταση μεταξύ τους. Όταν τα πόδια λυγίζουν, τα γόνατα χρειάζεται να έχουν την ίδια κατεύθυνση με τις μύτες των ποδιών και να μην τις ξεπερνούν προς τα εμπρός.

Τα πέλματα είναι αναγκαίο να πατούν ολόκληρα στο πάτωμα και το βάρος του σώματος να μετατοπίζεται εμπρός πίσω στα πέλματα και από το ένα πόδι στο άλλο, με τρόπο τέτοιο, ώστε η δύναμη που ασκείται στην εκτέλεση των κινήσεων να προέρχεται από το βάρος του σώματος και όχι μόνο από τα χέρια.

Η αναπνοή είναι απαραίτητο να είναι ρυθμική και σε συνδυασμό με την κίνηση. Η εισπνοή να είναι βαθειά διαφραγματική και η εκπνοή ισόχρονη με την εισπνοή. Αυτός ο τρόπος αναπνοής βοηθάει στη συγκέντρωση και στην μεγαλύτερη αντοχή, δεδομένου ότι η μάλαξη είναι μια εργασία που απαιτεί και τα δύο.

## 11.8 Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης

Οι χειρισμοί που χρησιμοποιούμε κατά την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης μπορούν να χωριστούν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες. Η κάθε κατηγορία έχει τις δικές της υποδιαιρέσεις. Αναλυτικά παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

| ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ ΜΑΛΑΞΗΣ |                                      |                                    |
|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| ΠΙΕΣΕΙΣ                      | ΠΛΗΞΕΙΣ                              | ΔΟΝΗΣΕΙΣ                           |
| Θωπείες                      | Πελεκισμοί                           | Με ανοικτή και ολόκληρη την παλάμη |
| Ανατρίψεις                   | Κονδυλισμοί                          | Με την άκρη των δακτύλων           |
| Πιέσεις                      | Πλαταγίσματα                         |                                    |
| Επιβολές                     | Ραπίσματα                            |                                    |
| Ζυμώματα                     | Πλήγματα με κοίλη παλάμη (βεντουζες) |                                    |
|                              | Δακτυλικές επικρούσεις               |                                    |
|                              | Λαβές (τσιμπήματα)                   |                                    |



### **Χαρακτηριστικά τεχνικών μάλαξης:**

Τις περισσότερες κινήσεις που εφαρμόζουμε στη μάλαξη τις έχουμε αναλύσει στο Κεφ. 3 όταν μιλήσαμε για τη μάλαξη προσώπου. Στη συνέχεια, θα αναφερθούμε και σε κάποιες άλλες κινήσεις που τις χρησιμοποιούμε αποκλειστικά στη μάλαξη σώματος.

**Πελεκισμοί:** Η κίνηση γίνεται με το ωλένιο χεῖλος των χεριών, κατά την οποία τα χέρια πέφτουν κάθετα στη μαλασσόμενη επιφάνεια κτυπώντας εναλλάξ.

**Κονδυλισμοί:** Είναι δυνατός χειρισμός και γίνεται μόνο στους μηρούς και στους γλουτούς. Κατά την εφαρμογή της κίνησης, τα χέρια σχηματίζουν γροθιές και κτυπούν κάθετα και εναλλάξ τη μαλασσόμενη επιφάνεια.

**Ραπίσματα:** Είναι μια κίνηση ίδια με τα πλαταγίσματα αλλά εφαρμόζονται με την ραχιαία επιφάνεια.

**Πλήγματα με κοίλη την παλάμη(βεντούζες):** Τα δάκτυλα είναι ενωμένα και λυγισμένα, οι παλάμες κοίλες και κτυπούν σαν βεντούζα τη μαλασσόμενη επιφάνεια.

Η μάλαξη πρέπει πάντα να εφαρμόζεται με φορά από κάτω προς τα πάνω βοηθώντας την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου από την περιφέρεια προς το κέντρο. Δεν πρέπει να γίνεται με γρήγορο ρυθμό γιατί τότε το άτομο που δέχεται τη μάλαξη δεν μπορεί να χαλαρώσει. Μπορούμε να συγχρονίσουμε τις κινήσεις μας με την αναπνοή του ατόμου που δέχεται την μάλαξη. Με αυτόν τον τρόπο, επιτυγχάνουμε αποτελεσματικότερη χαλάρωση.

Η ηρεμιστική μάλαξη δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 30-45 λεπτά όταν εφαρμόζεται σε ολόκληρο το σώμα. Ο λόγος είναι γιατί το χρονικό αυτό διάστημα είναι αρκετό έτσι ώστε να μην κουραστεί το μυϊκό και νευρικό σύστημα.

### **Κινήσεις μάλαξης πρόσθιας επιφάνειας σώματος**

#### **Μάλαξη κάτω άκρων**

1. Εφαρμόζουμε θωπεία και στα δυο άκρα ταυτόχρονα.
2. Εφαρμόζουμε θωπεία σε κάθε κάτω άκρο χωριστά.
3. Εφαρμόζουμε ανάτριψη σε κάθε κάτω άκρο χωριστά.
4. Εφαρμόζουμε θωπεία του πέλματος και της ραχιαίας επιφάνειας του άκρου ποδός.
5. Εφαρμόζουμε ανάτριψη του πέλματος και της ραχιαίας επιφάνειας του άκρου ποδός.
6. Τοποθετούμε τους αντίχειρες στη βάση της πελατιαίας επιφάνειας του άκρου ποδός και τρίβουμε κυκλικά ως τα μετατάρσια (στη βάση των δακτύλων). Τα άλλα δάκτυλα ακουμπούν στην ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδός.



234

7. Με το ένα χέρι συγκρατούμε την ποδοκνημική άρθρωση (αστράγαλος) ενώ με το άλλο χέρι εφαρμόζουμε ανάτριψη στο πέλμα με το ωλένιο χείλος της άκρα χειρός.



235

8. Κρατώντας με το ένα χέρι τον Αχίλλειο τένοντα και με το άλλο το πέλμα κινούμε το άκρο πόδι εμπρός, πίσω, δεξιά και αριστερά (γυμναστική άκρου ποδός).



236

9. Με τους αντίχειρες τρίβουμε κυκλικά τα δάκτυλα.  
10. Με τις άκρες των δακτύλων τρίβουμε κυκλικά τα χείλη του άκρου ποδός (πλάγιες επιφάνειες του πέλματος).

<sup>234</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 131

<sup>235</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 132

<sup>236</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α., (2001) *Αισθητική Σώματος Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 132

11. Ενώνουμε τον δείκτη και τον μέσο του ενός χεριού και τοποθετώντας τους ανάμεσα στον δείκτη και τον μέσο του άλλου χεριού εφαρμόζουμε κυκλικές τρίψεις με οδηγό στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδός.



237

12. Εφαρμόζουμε με τους αντίχειρες κρικοειδείς ανατρίψεις γύρω από τον αστράγαλο.  
13. Εφαρμόζουμε κρικοειδείς ανατρίψεις στην πλάγια επιφάνεια της κνήμης και στον μηρό. Δεν ξεχνάμε ότι στην άρθρωση του γονάτου εφαρμόζουμε μόνο θωπεία.  
14. Εφαρμόζουμε κυκλικές τρίψεις στα πλάγια της κνήμης και στον μηρό.  
15. Εφαρμόζουμε ζυμώματα στην εξωτερική επιφάνεια του μηρού.  
16. Με τις άκρες των δακτύλων μετακινούμε τα χέρια ασκώντας ελαφρά πίεση πάνω στην περιοχή του μηρού (τετρακέφαλος μυς) ενώ οι αντίχειρες γλιστρούν ελαφρά επάνω στην επιφάνειά του.



238

17. Εφαρμόζουμε ελαφρά τσιμπήματα στην περιοχή του μηρού.  
18. Εφαρμόζουμε ανάτριψη σε κάθε άκρο χωριστά.  
19. Εφαρμόζουμε θωπεία σε κάθε άκρο χωριστά.  
20. Εφαρμόζουμε θωπεία και στα δυο άκρα ταυτόχρονα.

<sup>237</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης*. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 133

<sup>238</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης*. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 134

### Μάλαξη κοιλιά και θώρακα

1. Εφαρμόζουμε θωπεία στον ορθό κοιλιακό μυ και στους μεσοπλευρίους μύες.
2. Εφαρμόζουμε ανάτριψη στον ορθό κοιλιακό μυ και στους μεσοπλευρίους μύες.
3. Εφαρμόζουμε ανάτριψη στον ορθό κοιλιακό μυ με το ωλένιο χείλος της άκρα χειρός.
4. Πιέζουμε ελαφρά τον ορθό κοιλιακό μυ με τα άκρα των δακτύλων μετακινώντας τα σε σχήμα Π.



239

5. Τρίβουμε κυκλικά τον ορθό κοιλιακό μυ με τις άκρες των δακτύλων και συνεχίζουμε με την ίδια κίνηση στους μεσοπλευρίους μύες.
6. Εφαρμόζουμε ζυμώματα στους πλάγιους κοιλιακούς μύες.
7. Εφαρμόζουμε θωπεία στην περιοχή του θώρακα (μείζων και ελάσσων θωρακικός μυς).



240

8. Εφαρμόζουμε ανάτριψη στην ίδια περιοχή.

<sup>239</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 136

<sup>240</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ.137

9. Εφαρμόζουμε κλικές τρίψεις με τα άκρα των δακτύλων στην ίδια περιοχή. Όλες οι παραπάνω κινήσεις διευκολύνει να γίνονται από το πάνω άκρο του κρεβατιού και όχι από το πλάι.
10. Εφαρμόζουμε ανάτριψη στην ίδια περιοχή.
11. Εφαρμόζουμε θωπεία στην ίδια περιοχή.

### **Μάλαξη άνω άκρων**

Η μάλαξη στα άνω άκρα εφαρμόζεται σε κάθε άκρο ξεχωριστά. Αφού ολοκληρώσουμε τις κινήσεις για το ένα άκρο τις επαναλαμβάνουμε και στο άλλο άκρο.

1. Εφαρμόζουμε θωπεία στο άνω άκρο.
2. Εφαρμόζουμε ανάτριψη στο άνω άκρο.
3. Κρατώντας με το ένα χέρι τον καρπό, πλέκουμε τα δάκτυλά μας στα δάκτυλα του ατόμου που εφαρμόζουμε τη μάλαξη και τραβάμε ελαφρά το χέρι μπρος, πίσω, αριστερά και δεξιά (γυμναστική άκρα χειρός).



241

4. Κρατώντας με το ένα χέρι μας τη ραχιαία επιφάνεια της άκρας χείρας κάνουμε ανάτριψη με ολόκληρη την παλάμη μας στην παλάμη του ατόμου που εφαρμόζουμε τη μάλαξη.

<sup>241</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 139



242

5. Εφαρμόζουμε θωπεία και ανάτριψη στο θέναρ και στο οπισθέναρ.
6. Τρίβουμε κυκλικά με τους αντίχειρες όλη την παλαμιαία επιφάνεια.



243

7. Εφαρμόζουμε κυκλικές τρίψεις με τα δάκτυλα σε όλο το άνω άκρο.
8. Εφαρμόζουμε κρικοειδείς τρίψεις με τους αντίχειρες σε όλο το άνω άκρο. Στην άρθρωση του αγκώνα εφαρμόζουμε μόνο θωπεία.
9. Εφαρμόζουμε ζυμώματα στην περιοχή του βραχίονα και του ώμου, μαλάσσοντας τον δικέφαλο βραχιόνιο μυ, τον πρόσθιο βραχιόνιο μυ, τον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ και τον δελτοειδή μυ.
10. Εφαρμόζουμε ανάτριψη και θωπεία.

<sup>242</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 140

<sup>243</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 140



## Κινήσεις μάλαξης οπίσθιας επιφάνειας σώματος

### Μάλαξη κάτω άκρων

1. Εφαρμόζουμε θωπεία και στα δύο άκρα ταυτόχρονα.



244

2. Εφαρμόζουμε θωπεία σε κάθε άκρο χωριστά.



245

3. Εφαρμόζουμε ανάτριψη σε κάθε άκρο χωριστά.



246

4. Εφαρμόζουμε θωπεία και ανάτριψη στο πέλμα.

<sup>244</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 117

<sup>245</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 118

<sup>246</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 118

5. Εφαρμόζουμε τοπικά πίεση με τον δείκτη και τον αντίχειρα του ενός χεριού στον Αχίλλειο τένοντα. Η πίεση είναι μικρή στην αρχή, αυξάνεται και μειώνεται σταδιακά. Το άλλο χέρι ακουμπά τον γαστροκνήμιο.



247

6. Εφαρμόζουμε πίεση στον γαστροκνήμιο μυ. Σηκώνουμε το πόδι πάνω με το ένα χέρι και με το άλλο χέρι πιέζουμε από τον αστράγαλο έως το γόνατο. Η πίεση ασκείται με την παλάμη στον μυ ενώ τα δάκτυλα είναι χαλαρά γύρω από το πόδι.



248

7. Επαναφέρουμε το πόδι στη αρχική του θέση και με τις άκρες των δακτύλων τρίβουμε κυκλικά το κάτω άκρο από τον αστράγαλο έως τον μηρό.



249

<sup>247</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). Αισθητική Σώματος Ι. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 119

<sup>248</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). Αισθητική Σώματος Ι. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 119

<sup>249</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). Αισθητική Σώματος Ι. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 120

8. Με τους αντίχειρες αγκαλιάζουμε το άκρο και εφαρμόζουμε τρίψεις με τέτοιο τρόπο σαν να σχηματίζουν έναν κρίκο.



250

9. Εφαρμόζουμε ζυμώματα στην περιοχή του μηρού.
10. Εφαρμόζουμε και στα δύο άκρα κυκλικές τρίψεις ξεκινώντας από το εσωτερικό μέρος του γαστροκνήμιου μυ και συνεχίζοντας λοξά προς τα έξω μαλάσσοντας τον ραπτικό μυ στην περιοχή του μηρού.



251

11. Εφαρμόζουμε λαβές (τσιμπήματα) ταυτόχρονα και στα δύο κάτω άκρα.
12. Εφαρμόζουμε ανάτριψη σε κάθε άκρο χωριστά.
13. Εφαρμόζουμε θωπεία σε κάθε άκρο χωριστά.
14. Εφαρμόζουμε θωπεία και στα δυο κάτω άκρα ταυτόχρονα.

### Μάλαξη ράχης

1. Εφαρμόζουμε θωπεία σε όλη τη ράχη. Τοποθετούμε τα χέρια στη βάση της σπονδυλικής στήλης με τα δάκτυλα να βλέπουν συνεχώς προς τους ώμους. Τα χέρια γλιστρούν χαϊδεύοντας και τις δύο πλευρές εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης. Συνεχίζουμε γύρω από την ωμοπλάτη και γυρίζουμε απαλά προς τα κάτω στη βάση της σπονδυλικής στήλης.

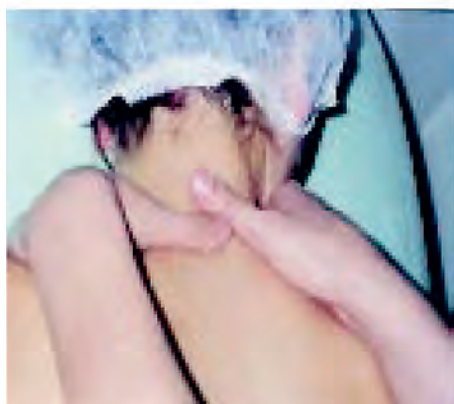
<sup>250</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 120

<sup>251</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 121



252

2. Εφαρμόζουμε ανάτριψη σε όλη τη ράχη με την ίδια κίνηση που εφαρμόσαμε και τη θωπεία.
3. Εφαρμόζουμε κυκλικές τρίψεις με τους αντίχειρες στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης.



253

4. Εφαρμόζουμε ανάτριψη με τους αντίχειρες στην ωμοπλάτη διαγράφοντας νοητά το σχήμα της.
5. Εφαρμόζουμε ανάτριψη στους μεσοπλεύριους μύες με ολόκληρη την παλάμη και στον έξω λοξό κοιλιακό μυ.

<sup>252</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης*. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 124

<sup>253</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης*. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 125



254

6. Εφαρμόζουμε ζυμώματα στα πλάγια του κορμού και στην περιοχή του ώμου στο δελτοειδή μυ.



255



256

7. Με την πρώτη και τη δεύτερη φάλαγγα των δακτύλων μετακινούμε τα χέρια μας εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης ασκώντας μικρή πίεση.



257

<sup>254</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 125

<sup>255</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 126

<sup>256</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 126



8. Με τις άκρες των δακτύλων μετακινούμε τα χέρια εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης ενώ οι αντίχειρες γλιστρούν απαλά πάνω στη ράχη ασκώντας ελαφρά πίεση.



258

9. Με τη τελευταία φάλαγγα των αντίχειρων τρίβουμε κυκλικά εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης.



259

10. Με τα άκρα των δακτύλων τρίβουμε κυκλικά την πλάγια επιφάνεια του κορμού και την περιοχή του ώμου.
11. Εφαρμόζουμε λαβές (τσιμπήματα) σε όλη τη ράχη.
12. Εφαρμόζουμε πελεκισμούς εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης.

<sup>257</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 127

<sup>258</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 127





259

13. Εφαρμόζουμε πλαταγίσματα στην πλάγια επιφάνεια του κορμού.



260

14. Εφαρμόζουμε ανάτριψη σε όλη τη ράχη.

15. Εφαρμόζουμε θωπεία σε όλη τη ράχη.

### *Αντενδείξεις*

Υπάρχουν και περιπτώσεις που απαγορεύεται να εφαρμόζεται ηρεμιστική μάλαξη είτε λόγω υγιεινής, είτε λόγω ασθενειών, είτε για άλλους λόγους. Αυτές οι περιπτώσεις είναι οι εξής:

Αντενδείξεις της μάλαξης<sup>261</sup>:

- **Δερματικές παθήσεις:** Δεν επιτρέπεται να γίνει εφαρμογή της μάλαξης στην περιοχή που παρουσιάζει κάποιο δερματικό πρόβλημα. Ο λόγος είναι ότι τα καλλυντικά της μάλαξης μπορεί να ερεθίσουν την περιοχή και να επιδεινώσουν το πρόβλημα, να προκαλέσουν ερεθισμό, ερύθημα ακόμα και αιμορραγία.

<sup>259</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 128

<sup>260</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 128

<sup>261</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 129

- **Αρθρίτιδες (ρευματοειδής, ουρική, τραυματική κ.ά.):** Η αρθρίτιδα είναι φλεγμονή και προσβάλλει τις αρθρώσεις με αποτέλεσμα τα οστά που συνδέονται μέσω της άρθρωσης να εξασθενούν και ο ασθενής να αισθάνεται πόνο. Γι' αυτόν τον λόγο δεν μπορεί να εφαρμοστεί οποιοδήποτε είδος μάλαξης.
- **Περιοχές που πιέζεται ένα νεύρο:** Όταν υπάρχει συμπίεση νεύρου (π.χ. σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα) επικρατεί πόνος και μούδιασμα. Σε περίπτωση που ασκηθεί πίεση ο πόνος μπορεί να αυξηθεί.
- **Σε κατάγμα:** Λόγω έντονου πόνου η κατάσταση μπορεί να χειροτερέψει με την πίεση.
- **Κιρσοί-Φλεβίτιδα:** Η αύξηση της θερμοκρασίας από τη μάλαξη μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα. Επίσης, αν υπάρχει πόνος μπορεί η πίεση να εντείνει τον πόνο.
- **Αιμορροφιλία:** Κατά την αιμορροφιλία παρατηρείται το φαινόμενο της μη σωστής πήξης του αίματος. Αυτά τα άτομα παρουσιάζουν εύκολα εκχυμώσεις και γι' αυτόν τον λόγο δεν εφαρμόζεται η μάλαξη.
- **Εμπύρετες καταστάσεις:** Η αύξηση της θερμοκρασίας θα προκαλέσει περαιτέρω δυσφορία στο άτομο.
- **Σε έγκυους γυναίκες.**
- **Στην έμμηνο ρύση:** Λόγω των πόνων και της δυσφορίας που μπορεί να αισθάνεται η γυναίκα, καλό θα ήταν να αποφεύγεται η εφαρμογή της μάλαξης.

#### **Περιοχές του ανθρώπινου σώματος που δεν εφαρμόζουμε ηρεμιστική μάλαξη:**

- **Οστεΐνες περιοχές και αρθρώσεις:** Δεν εφαρμόζουμε καμία κίνηση πάνω σε οστεΐνες περιοχές όπως η σπονδυλική στήλη, ο αστράγαλος, το γόνατο, η ωμοπλάτη. Σε αυτές τις περιοχές, οι κινήσεις γίνονται ή κυκλικά ή εκατέρωθεν. Στις αρθρώσεις εφαρμόζουμε μόνο θωπείες.
- **Τρίγωνο του Σκάρπα (Scarpa).**
- **Ιγννακή κοιλότητα (πίσω από το γόνατο).**
- **Έσω καμπή του αγκώνα.**
- **Μασχαλιαία περιοχή.**
- **Θυρεοειδής αδένας**

## 11.9 Μάλαξη κυτταρίτιδας

### Διαφορά ηρεμιστικής μάλαξης με τη μάλαξη κυτταρίτιδας

Σκοπός της μάλαξης είναι να τονώσει τις λειτουργίες όλων των οργάνων του σώματος και με την αύξηση της κυκλοφορίας και της λέμφου που προκαλεί, να βοηθήσει στην απόρριψη των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού<sup>262</sup>.

Η μάλαξη διακρίνεται σε θεραπευτική και ηρεμιστική. Στη θεραπευτική μάλαξη συγκαταλέγουμε τη μάλαξη κυτταρίτιδας. Τα δυο είδη μάλαξης έχουν αρκετές ομοιότητες αλλά και κάποιες βασικές διαφορές.

Στις ομοιότητες μπορούμε να αναφέρουμε το είδος των χειρισμών. Οι χειρισμοί στην ηρεμιστική μάλαξη, όπως και στην μάλαξη κυτταρίτιδας, είναι ίδιοι. Επίσης και τα δύο είδη μάλαξης έχουν τον ίδιο σκοπό: να αυξήσουν την αιματική κυκλοφορία έτσι ώστε να απομακρυνθούν τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού.

Οι διαφορές της ηρεμιστικής μάλαξης και της μάλαξης κυτταρίτιδας αφορούν κυρίως τους χειρισμούς. Στη μάλαξη κυτταρίτιδας έχουμε διαφορά στην πίεση και στην ταχύτητα εφαρμογής των χειρισμών της μάλαξης. Οι χειρισμοί αυτοί γίνονται με μεγαλύτερη πίεση και ταχύτητα έτσι ώστε να επιτευχθεί ακόμα μεγαλύτερη αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας. Επίσης, η μάλαξη κυτταρίτιδας δεν εφαρμόζεται σε όλο το σώμα σε κάθε συνεδρία, όπως μπορεί να γίνει με την ηρεμιστική μάλαξη αλλά μόνο στην περιοχή που εμφανίζεται το πρόβλημα. Τέλος, η ηρεμιστική μάλαξη σκοπό έχει να ανακουφίσει την ένταση -σωματική και συναισθηματική- ενώ η μάλαξη κυτταρίτιδας σκοπό έχει να επαναφέρει το σώμα στη φυσιολογική του κατάσταση, απομακρύνοντας την κυτταρίτιδα.

---

<sup>262</sup> Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. ΟΕΔΒ, σ. 70

### Ανακεφαλαίωση

Με τον όρο μάλαξη εννοείται ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος που έχουν σκοπό τους την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου. Οι μηχανικές επιδράσεις μπορούν να γίνουν είτε με τα χέρια είτε με ειδικά μηχανήματα.

Η ηρεμιστική μάλαξη έχει στόχο τη χαλάρωση του ατόμου από το στρες της καθημερινότητας. Η ηρεμιστική μάλαξη μπορεί να εφαρμοστεί με διαφορετικές τεχνικές όπως είναι η αρωματοθεραπεία, η αγιουβέρδα, η χρωματοθεραπεία κ.ά.

Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται από ένα μυϊκό σύστημα το οποίο εκτελεί καθημερινά απλές αλλά και πολύπλοκες κινήσεις. Για την επιτυχή εκτέλεση κάθε κίνησης στον άνθρωπο, απαιτείται ο ορμονικός νευρομυϊκός συντονισμός αλλά και η συνεργασία των μυϊκών ομάδων του σώματος που λειτουργούν ως πρωταγωνιστές ή ανταγωνιστές στην κίνηση, που έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή έργου.

Τους γραμμωτούς μύες ανάλογα με την περιοχή του ανθρώπινου σώματος που εκφύονται τους διαιρούμε στις εξής ομάδες:

- Μύες του κορμού: χωρίζονται σε μύες της πρόσθιας επιφάνειας και σε μύες της οπίσθιας επιφάνειας.
- Μύες των άνω άκρων
- Μύες των κάτω άκρων

Οι ωφέλειες της μάλαξης εξαρτώνται κάθε φορά από το σύνολο των χειρισμών που χρησιμοποιούμε.

Τα καλλυντικά προϊόντα που προτιμώνται περισσότερο για την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης είναι:

- Τα λάδια (παραφινέλαιο φυτικά λάδια)
- Τα αιθέρια έλαια αναμεμειγμένα σε έλαια βάσης
- Οι κρέμες και τα γαλακτώματα μάλαξης

Η/Ο αισθητικός προκειμένου να εφαρμόσει αποτελεσματικά τους χειρισμούς της ηρεμιστικής μάλαξης είναι πολύ σημαντικό να διατηρεί τα χέρια του χαλαρά, ευλύγιστα και δυνατά. Αυτό μπορεί να το επιτύχει εφαρμόζοντας ασκήσεις στα χέρια του/της.

Οι χειρισμοί που χρησιμοποιούμε κατά την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης μπορούν να χωριστούν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: πιέσεις, πλήξεις, δονήσεις.

## Θεωρητικές Ασκήσεις

### Άσκηση 1:

Κάντε τις παρακάτω αντιστοιχίες:

- |                |                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ανατρίψεις  | A. κίνηση που ανήκει στις πιέσεις και μετακινεί μυϊκή μάζα κατά την εφαρμογή της. |
| 2. Πελεκισμοί  | B. δυνατός χειρισμός σε μεγάλες μυϊκές μάζες.                                     |
| 3. Ζυμώματα    | Γ. κίνηση που ανήκει στις πλήξεις και γίνεται με τη ραχιαία επιφάνεια του χεριού. |
| 4. Ραπίσματα   | Δ. εφαρμόζουμε μεγαλύτερη πίεση από τη θωπεία.                                    |
| 5. Κονδυλισμοί | E. κίνηση που ανήκει στις πλήξεις και γίνεται με το ωλένιο χείλος του χεριού.     |

### Άσκηση 2:

A) Ταξινομείστε τους μύες ανάλογα με το σχήμα τους, τον αριθμό των κεφαλών και την τοπογραφία τους;

.....

.....

.....

.....

### Άσκηση 3:

A) Ποια καλλυντικά προϊόντα εφαρμόζονται κατά την εφαρμογή ηρεμιστικής μάλαξης;

.....

.....

.....

.....

B) Ποιες είναι οι αντενδείξεις της ηρεμιστικής μάλαξης;

.....

.....

.....

.....

## **Εργαστηριακές Ασκήσεις**

### **Εργαστηριακή Άσκηση 1.**

Παρουσίαση της εφαρμογής των παραπάνω τεχνικών με οπτικοακουστικό υλικό (DVD ή video) από τον εκπαιδευτικό.

**Υλικά:** Υπολογιστής και βιντεοπροβολέας για προβολή πληροφοριών

### **Εργαστηριακή Άσκηση 2.**

Να δημιουργήσετε ομάδες των 4 ατόμων. Η κάθε ομάδα επιλέγει μία από τις τεχνικές ηρεμιστικής μάλαξης ή τη μάλαξη κυτταρίτιδας που αναφέρθηκαν στο θεωρητικό μέρος και καλείται να ερευνήσει, να καταγράψει και να παρουσιάσει στην τάξη:

- Τις βασικές αρχές που διέπουν την κάθε τεχνική μάλαξης που επέλεξαν
- Τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ της ηρεμιστικής μάλαξης και της μάλαξης κυτταρίτιδας.



## 12<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Επιδερμική και Μυϊκή Σύσφιξη

**Σκοπός :** Με την ολοκλήρωση αυτού του κεφαλαίου οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν την κλινική εικόνα της χαλάρωσης του δέρματος.
- Κατονομάζουν τον ορισμό της χαλάρωσης και της σύσφιξης του δέρματος.
- Τεκμηριώνουν επιστημονικά τα αίτια της χαλάρωσης του δέρματος.
- Εφαρμόζουν θεραπείες σύσφιξης δέρματος με μηχανήματα.
- Συντάσσουν πρωτόκολλα θεραπειών αποκατάστασης της χαλάρωσης του δέρματος.
- Έχουν την ικανότητα να προτείνουν προϊόντα για τη σύσφιξη του δέρματος, γνωρίζοντας τις αντενδείξεις.

### 12.1 Τι είναι χαλάρωση και τι σύσφιξη δέρματος

Το **δέρμα**, όπως έχουμε αναφέρει σε προηγούμενο κεφάλαιο, αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου οργανισμού. Καλύπτει όλη την εξωτερική επιφάνεια του σώματος και έχει άμεση σχέση με το εξωτερικό περιβάλλον. Οι λειτουργίες του είναι προστατευτικός, ρυθμιστικός της θερμοκρασίας του σώματος, αισθητηριακός και όργανο αποβολής άχρηστων ουσιών με τον ιδρώτα<sup>263</sup>.

**Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες:**

- την επιδερμίδα
- το χόριο
- το υπόδερμα

Το **χόριο** αποτελείται από δύο στιβάδες: τη θυλώδη και τη δικτυωτή<sup>264</sup>. Αυτά αποτελούνται από ινώδη συνδετικό ιστό, ελαστικές ίνες, λείες μυϊκές ίνες, αγγεία και νεύρα. Οι ίνες του συνδετικού ιστού αποτελούνται από κολλαγόνο σε ποσοστό 90%.

Το **υπόδερμα** αποτελείται από συνδετικό ιστό και υποδόριο λίπος. Επίσης, περιέχει αγγεία, νεύρα, εκκριτικά τμήματα ιδρωτοποιών αδένων και άκρα τριχικών θυλάκων.

Με τον όρο **επιδερμική χαλάρωση** ονομάζουμε τη διαταραχή της μορφής και της υφής του συνδετικού και στηρικτικού ιστού του δέρματος, που εντοπίζεται στο χόριο, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος και αποτελείται, κυρίως, από πλέγμα ινών κολλαγόνου και ελαστίνη<sup>265</sup>.

<sup>263</sup> Κατρίτση, Ε., Κελέκη, Δ., Κούβελα, Η. (2012). *Στοιχεία Ανατομίας- Στοιχεία Φυσιολογίας*, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Λ. Τομέας: Υγείας Πρόνοιας και Αισθητικής Κομμωτικής, ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. Διόφαντος, σ. 152

<sup>264</sup> Πατουχιάδου, Σ., Αθανασιάδου, Ε. (2012). *Ορμονικές μεταβολές στη διάρκεια της ζωής της γυναίκας και οι επιπτώσεις τους πάνω στο δέρμα. Αισθητική αντιμετώπιση αυτών*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 12

<sup>265</sup> Πατουχιάδου, Σ., Αθανασιάδου, Ε. (2012). *Ορμονικές μεταβολές στη διάρκεια της ζωής της γυναίκας και οι επιπτώσεις τους πάνω στο δέρμα. Αισθητική αντιμετώπιση αυτών*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 89

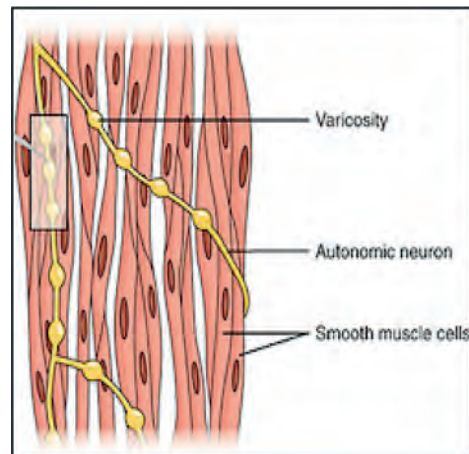
Με τον όρο επιδερμική σύσφιξη, ουσιαστικά, εννοούμε τις τεχνικές εκείνες που χρησιμοποιούμε προκειμένου να επαναφέρουμε την επιδερμίδα στην πρότερή της κατάσταση. Οι τεχνικές αυτές μπορεί να είναι καλλυντικές ή μηχανικές.

Οι **μύες** είναι όργανα τα οποία προσφύονται στα οστά και με τη σύσπασή τους κινούν ενεργά τα οστά του σκελετού μεταξύ τους στις αρθρώσεις τους ή κινούν τα διάφορα σπλάχνα<sup>266</sup>.

**Οι μύες αποτελούνται από μυϊκό ιστό. Υπάρχουν τρία είδη μυϊκού ιστού όπως έχουμε αναφέρει και σε προηγούμενο κεφάλαιο:**

- Ο σκελετικός (συναντάται στους σκελετικούς μύες)
- Ο καρδιακός (βρίσκεται στα τοιχώματα της καρδιάς)
- Ο λείος (βρίσκεται στα τοιχώματα των αγγείων και στον γαστρεντερικό σωλήνα)

Με τον όρο **μυϊκή χαλάρωση** εννοούμε την απώλεια του μυϊκού τόνου και της συνεκτικότητας των μυϊκών ιστών. Ο **μυϊκός τόνος** είναι η συνεχόμενη μικρή συστολή των μυών που εξαφανίζεται μόνο την ώρα του ύπνου<sup>267</sup>.



268

*Κύτταρα χαλαρού μυϊκού ιστού*

Με τον όρο **μυϊκή σύσφιξη** εννοούμε τη μυϊκή ενδυνάμωση και την αύξηση του μυϊκού τόνου.

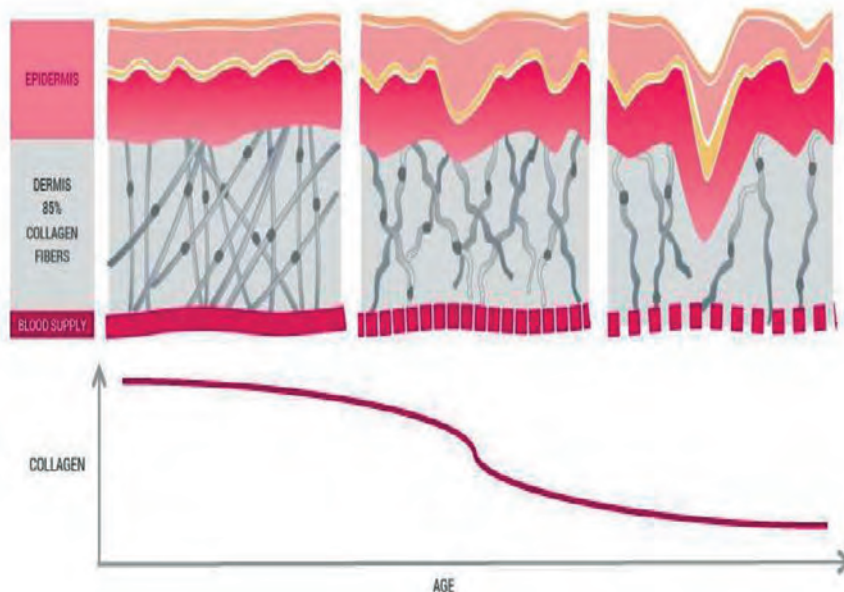
<sup>266</sup> Κατρίτση, Ε., Κελέκη, Δ., Κούβελα, Η. (2012). *Στοιχεία Ανατομίας- Στοιχεία Φυσιολογίας*, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Λ. Τομέας: Υγείας Πρόνοιας και Αισθητικής Κομμωτικής, ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. Διόφαντος, σ. 40

<sup>267</sup> Κατρίτση, Ε., Κελέκη, Δ., Κούβελα, Η. (2012). *Στοιχεία Ανατομίας- Στοιχεία Φυσιολογίας*, Σχολικό Βιβλίο Β τάξης ΕΠΑ.Λ. Τομέας: Υγείας Πρόνοιας και Αισθητικής Κομμωτικής, ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδ. Διόφαντος, σ. 43

<sup>268</sup> <http://slideplayer.gr/slide/3648068/> Ανακτήθηκε στις 20/11/2015

## 12.2 Αίτια επιδερμικής χαλάρωσης

Τα αίτια της επιδερμικής χαλάρωσης κυρίως συνδέονται με τη διαταραχή της μορφής και της υφής του συνδετικού και στηρικτικού ιστού ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος (αποτελείται κυρίως από πλέγμα ινών κολλαγόνου και ελαστίνης). Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει το υαλουρονικό οξύ, τα επίπεδα του οποίου μειώνονται με την πάροδο του χρόνου τόσο στο μεσοκυττάριο χώρο όσο και στην επιφάνεια των ινών κολλαγόνου και ελαστίνης <sup>269</sup>.



268

### Στάδια ελάττωσης ινών κολλαγόνου

Στην επιδερμική χαλάρωση έχουμε μια προοδευτική ακαμψία των ινών κολλαγόνου ενώ οι ελαστικές ίνες του επιφανειακού δέρματος εξαφανίζονται με άνισο τρόπο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια της ελαστικότητας του δέρματος.

**Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της επιδερμικής χαλάρωσης είναι:**

- η μεγάλη και απότομη απώλεια βάρους
- οι συχνές αυξομειώσεις του σωματικού βάρους
- η εμμηνόπαυση
- το στρες
- κληρονομικοί παράγοντες (ποιότητα δέρματος κ.λ.π.)
- η ηλικία.

<sup>269</sup> Κυριακάκη, Ζ., Δερβίσογλου, Κ., (2010). *Γήρανση του δέρματος*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία, σ. 20

<sup>270</sup> <http://bodyhealthinfo.com/health-supplements/> Ανακτήθηκε στις 22/11/2015

### 12.3 Αίτια Μυϊκής χαλάρωσης.

Η μυϊκή δύναμη αυξάνεται προοδευτικά σύμφωνα με την ηλικία. Φτάνει στην ακμή της στην ηλικία περίπου των 20 χρόνων και διατηρείται μέχρι την ηλικία των 30 χρόνων. Από εκεί και πέρα αρχίζει σταδιακά να ελαττώνεται με ρυθμό μικρότερο του 1% το χρόνο. Η μυϊκή δύναμη και αντοχή αναπτύσσονται μόνο όταν οι μύες φορτίζονται με επιβαρύνσεις μεγαλύτερες από εκείνες που αντιμετωπίζουν συνήθως<sup>271</sup>.

Τα αίτια που οδηγούν στη μυϊκή χαλάρωση είναι οτιδήποτε οδηγεί τους μύες σε μειωμένη παραγωγή έργου. Αυτά είναι τα εξής:

- η έλλειψη φυσικής άσκησης
- η καθιστική ζωή
- η αύξηση του σωματικού βάρους
- το αλκοόλ
- το κάπνισμα

### 12.4 Θεραπείες σύσφιξης

Οι θεραπείες σύσφιξης που μπορεί να εφαρμόσει ένας/μία αισθητικός ποικίλουν ανάλογα με την έκταση του προβλήματος. Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε μόνο την μυϊκή χαλάρωση τότε κάνουμε χρήση μηχανημάτων μυοπαθητικής γυμναστικής. Αυτά βοηθούν στην αύξηση και διατήρηση της μυϊκής δύναμης, διότι όταν ο μυς ερεθίζεται μέσω του ρεύματος, συσπάται, αλλάζει σχήμα, βραχύνεται και αυξάνει η διάμετρός του χωρίς να μεταβάλλεται ο όγκος του. Τα μηχανήματα μυοπαθητικής γυμναστικής για να επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα στη σύσφιξη πρέπει να εφαρμόζονται με συχνότητα 2- 3 φορές την εβδομάδα ενώ για τη συντήρηση απαιτούνται 3 - 4 εφαρμογές τον μήνα<sup>272</sup>.

Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε περιπτώσεις επιδερμικής χαλάρωσης τότε κάνουμε χρήση εκτός από μηχανημάτων παθητικής γυμναστικής και καλλυντικών αγωγών σώματος. Αποτελεσματικές θεραπείες σύσφιξης είναι τα φύκια και η κρυοθεραπεία. Οι συνεδρίες αρχικά γίνονται με συχνό-

<sup>271</sup> <http://www.anassa.gr/index.php?com=page&item=46> Ανακτήθηκε στις 22/11/2015

<sup>272</sup> <http://www.anassa.gr/index.php?com=page&item=46> Ανακτήθηκε στις 22/11/2015

τητα 3 - 4 φορές την εβδομάδα, ενώ η συντήρηση απαιτεί 2 - 3 επισκέψεις το μήνα<sup>273</sup>. Στην αγορά υπάρχουν μια πληθώρα νέων θεραπειών που συντελούν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της επιδερμικής χαλάρωσης.

**Κάποιες από αυτές είναι:**

- τα laser φωτοθερμόλυσης (fraxel)
- οι υψηλές ραδιοσυχνότητες (RF)
- η μεσοθεραπεία (ενέσιμη και μη)

Οι παραπάνω θεραπείες αποτελούν ό,τι πιο νέο υπάρχει στην αντιμετώπιση της επιδερμικής σύσφιξης. Ο τρόπος με τον οποίο συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της επιδερμικής χαλάρωσης είναι μέσω της διέγερσης της ανάπλασης και παραγωγής κολλαγόνου του συστατικού ουσιαστικά του δέρματος που φθίνει με την πάροδο του χρόνου.

## 12.5 Προϊόντα αντιμετώπισης χαλάρωσης - Αντενδείξεις

Στο ινστιτούτο οι πιο διαδεδομένες θεραπείες αντιμετώπισης της επιδερμικής χαλάρωσης είναι η κρυοθεραπεία, οι θεραπείες με τη χρήση διαφορετικών μασκών σώματος (όπως φύκια, άργιλος κ.α.) και τα τελευταία χρόνια είναι διαδεδομένη η χρήση της μεσοθεραπείας ενέσιμης και μη ενέσιμης. Επίσης, χρησιμοποιούνται ευρέως όχι μόνο στο ινστιτούτο αλλά και στο σπίτι γαλακτώματα σύσφιξης ή κρέμες σύσφιξης.

### Κρυοθεραπεία

Η κρυοθεραπεία χρησιμοποιείτε ευρέως στο χώρο της αισθητικής σώματος για την καταπολέμηση της επιδερμικής χαλάρωσης. Η λοσιόν κρυοθεραπείας έχει σαν δραστικό συστατικό τη μενθόλη και είναι αυτή που δημιουργεί το αίσθημα του κρύου στην επιδερμίδα.

**Τα προϊόντα κρυοθεραπείας δεν εφαρμόζονται στις εξής περιπτώσεις<sup>274</sup>:**

- Σε άτομα με υπερευαισθησία στο κρύο η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με την κλασική αντίδραση κνίδωσης εφίδρωσης, ερυθήματος, τσουζίματος, σε σοβαρότερες καταστάσεις με ταχυκαρδία, αναφυλαξία, αρρυθμία, υποτονία με γαστρεντερικές διαταραχές, με ρίγος, πυρετό κ.ο.κ.
- Σε περιοχές με υπαισθησία
- Σε ανοιχτά τραύματα
- Σε ψύξεις
- Σε άτομα που δεν τους αρέσει το κρύο
- Σε άτομα με καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα, καθώς και κυκλοφοριακή ανεπάρκεια
- Σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας
- Σε άτομα της τρίτης ηλικίας
- Σε άτομα με δερματικές παθήσεις

<sup>273</sup> Πατουχιάδου, Σ., Αθανασιάδου, Ε. (2012). Ορμονικές μεταβολές στη διάρκεια της ζωής της γυναίκας και οι επιπτώσεις τους πάνω στο δέρμα. Αισθητική αντιμετώπιση αυτών Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών, σ. 89

<sup>274</sup> Κωνσταντινίδου, Μ., Μεγακλή, Θ. (2008). Αποτελεσματικότερες μέθοδοι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας από αισθητικό. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοι-ας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 32

## Μάσκες σώματος

Οι μάσκες σώματος χρησιμοποιούνται σε πολλές και διαφορετικές θεραπείες σώματος. Ανάλογα με το είδος της θεραπείας, τους προσδίδονται κάθε φορά και διαφορετικές ιδιότητες. Στις θεραπείες επιδερμικής σύσφιξης συνήθως χρησιμοποιούνται μάσκες από φύκια ή άργιλο. Αυτές έχουν τη μορφή σκόνης η οποία αναμειγνύεται με την ανάλογη ποσότητα νερού ή ειδικής λοσιόν και δημιουργείται μια πάστα. Αυτή η πάστα μπορεί να είναι πιο συμπαγής ή πιο υδαρής. Οι συμπαγείς πάστες απλώνονται στην υπό θεραπεία περιοχή, στεγνώνουν και κατόπιν αφαιρούνται με σφουγγαράκια ή με ντους. Είναι οι λεγόμενες αργιλώδεις μάσκες. Οι πιο υδαρείς μάσκες απλώνονται στο δέρμα και, κατόπιν, αφού στεγνώσουν, σχηματίζουν ένα φιλμ το οποίο αφαιρείται μονοκόμματο. Αυτές λέγονται υδροκολλοειδείς μάσκες.

### **Αποφεύγουμε τη χρήση μασκών από φύκια ή άργιλο στις εξής περιπτώσεις:**

- Σε ανοιχτές πληγές και χειρουργικά τραύματα
- Σε φλεγμονές
- Σε διάφορα νοσήματα όπως θυρεοειδής, αναπνευστικά, ηπατικά κ.ά.
- Σε ψυχωτικές παθήσεις

## Γαλακτώματα και κρέμες σύσφιξης

Τα γαλακτώματα και οι κρέμες σύσφιξης είναι τα πιο οικονομικά και τα πιο εύκολα τόσο στην εφαρμογή όσο και στην εύρεση τους προϊόντα για την επιδερμική σύσφιξη του σώματος. Τα συστατικά που περιέχουν έχουν διπλό ρόλο: από τη μια να ενυδατώνουν την επιδερμίδα και από την άλλη να προάγουν την επιδερμική σύσφιξη.

### **Τέτοια συστατικά είναι:**

- Υαλουρονικό οξύ: Βρίσκεται στο ανθρώπινο δέρμα, σε φυσική κατάσταση, και είναι πολυσακχαρίτης που παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία της δομής του κολλαγόνου, ενώ προωθεί τον μεταβολισμό του
- Λιποσώματα: Είναι σφαιρικά σωματίδια που σχηματίζονται αυτόματα από μείξη φωσφολιπιδίων με υδατικά διαλύματα και δρουν ως φορείς δραστικών ουσιών. Λόγω του μικρού μεγέθους τους φθάνουν στα βαθύτερα δερματικά στρώματα.
- Βιταμίνες: Οι βιταμίνες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά σε προϊόντα σύσφιξης είναι οι Α, C, E, F, το συνένζυμο Q10 κ.α.<sup>275</sup>.

---

<sup>275</sup> Πατουχιάδου, Σ., Αθανασιάδου, Ε. (2012). *Ορμονικές μεταβολές στη διάρκεια της ζωής της γυναίκας και οι επιπτώσεις τους πάνω στο δέρμα. Αισθητική αντιμετώπιση αυτών*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία σ. 86



Τα καλλυντικά προϊόντα συνήθως δεν έχουν αντενδείξεις και μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους χωρίς ιδιαίτερες γνώσεις. Παρ' όλα αυτά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα γαλακτώματα και οι κρέμες σύσφιξης δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν στις εξής περιπτώσεις:

- Σε φλεγμονές
- Σε ανοιχτές πληγές
- Σε περίπτωση δυσανεξίας του προϊόντος
- Σε αλλεργικές καταστάσεις

### Μεσοθεραπεία

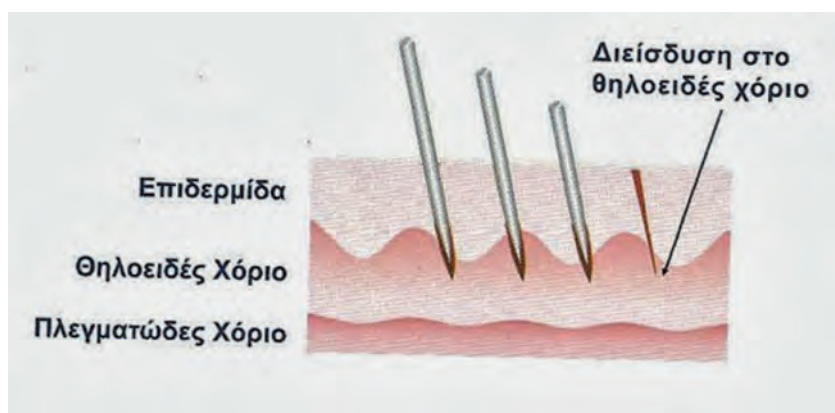
Η μεσοθεραπεία είναι ένα σχετικά καινούργιο είδος θεραπείας αντιμετώπισης μιας πληθώρας αισθητικών προβλημάτων. Ανακαλύφθηκε από τον ιατρό Δρ. Michel Pistor ο οποίος χορήγησε ενδοδερμικά φαρμακευτικές ουσίες σε πάσχοντες ιστούς ασθενών που υπέφεραν από αρθροπάθειες, κακώσεις από τραυματισμούς, κατάθλιψη και άγχος. Η Γαλλική Ιατρική Ακαδημία το 1987 αναγνώρισε τη μεσοθεραπεία ως αισθητική θεραπεία. Τα τελευταία χρόνια η μεσοθεραπεία έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής στον τομέα της κοσμητικής Ιατρικής και εφαρμόζεται για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, για την ανανέωση του προσώπου, για τη σύσφιξη του χαλαρωμένου δέρματος, σε ουλές, αλωπεκίες κλπ.

Η εφαρμογή της μεσοθεραπείας γίνεται με την έγχυση συγκεκριμένων δραστικών ουσιών ή μειγμάτων αυτών στο μεσόδερμα που είναι ο ενδιάμεσος ιστός ανάμεσα στην επιδερμίδα και τον υποδόριο ιστό. Υπάρχουν δυο διαφορετικά είδη μεσοθεραπείας: η ενέσιμη μορφή και η μη ενέσιμη. Σε ένα ινστιτούτο αισθητικής εφαρμόζουμε την μη ενέσιμη μορφή μεσοθεραπείας αλλά και την ενέσιμη μορφή όμως με τη χρήση dermarollers.

---

<sup>276</sup> Λιάπη, Α., Κοτζαηλία, Κ. (2013). *Κυτταρίτιδα και μεσοθεραπεία*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 90

<sup>277</sup> Λιάπη, Α., Κοτζαηλία, Κ. (2013). *Κυτταρίτιδα και μεσοθεραπεία*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία σ. 90



278

### *Τρόπος Δράσης Μεσοθεραπείας*

**Η μεσοθεραπεία δεν εφαρμόζεται στις εξής περιπτώσεις:**

- Εγκυμοσύνη
- Θηλασμός
- Διαβήτη που ελέγχεται με ινσουλίνη
- Ασθενείς με ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου
- Ασθενείς με ιστορικό καρκίνου
- Ασθενείς με ιστορικό θρόμβωσης
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Αυτοάνοσα νοσήματα
- Τοπικές φλεγμονές
- Θυροειδής

<sup>278</sup> <http://www.katerinadayspa.gr/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CF%89%CF%80%CE%BF/%CE%BA%CE%BF%CF%83%CE%BC%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CE%B2%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/> Ανακτήθηκε στις 23/11/2015

### Ανακεφαλαίωση

Με τον όρο **επιδερμική χαλάρωση** ονομάζουμε τη διαταραχή της μορφής και της υφής του συνδετικού και στηρικτικού ιστού του δέρματος, που εντοπίζεται στο χόριο ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος και αποτελείται κυρίως από πλέγμα ινών κολλαγόνου και ελαστίνης.

Με τον όρο **μυϊκή χαλάρωση** εννοούμε την απώλεια του μυϊκού τόνου και της συνεκτικότητας των μυϊκών ιστών.

Τα αίτια της επιδερμικής χαλάρωσης κυρίως συνδέονται με τη διαταραχή της μορφής και της υφής του συνδετικού και στηρικτικού ιστού ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος.

Τα αίτια που οδηγούν στη μυϊκή χαλάρωση είναι οτιδήποτε οδηγεί τους μύες σε μειωμένη παραγωγή έργου.

Οι θεραπείες σύσφιξης που μπορεί να εφαρμόσει ένας/μία αισθητικός ποικίλουν ανάλογα την έκταση του προβλήματος.

### Θεωρητικές Ασκήσεις

#### Α. Ερωτήσεις Ανάπτυξης

1. Να αναφέρετε τις στιβάδες του δέρματος.
2. Πόσες είναι οι στιβάδες της επιδερμίδας και ποιες είναι αυτές;
3. Τι καλούμε επιδερμική χαλάρωση και τι επιδερμική σύσφιξη;
4. Τι καλούμε μυϊκή χαλάρωση και τι μυϊκή σύσφιξη;
5. Ποια είναι τα αίτια της επιδερμικής χαλάρωσης;
6. Ποια είναι τα αίτια της μυϊκής χαλάρωσης;
7. Τι είδους θεραπεία θα συστήνατε σε πελάτη/πελάτισσα με μυϊκή χαλάρωση;
8. Τι είδους θεραπεία θα συστήνατε σε πελάτη/πελάτισσα με επιδερμική χαλάρωση;
9. Τι είναι η κρυοθεραπεία και ποιο είναι το πρωτόκολλο εφαρμογής της;
10. Ποιες είναι οι αντενδείξεις της κρυοθεραπείας;
11. Ποιες είναι οι αντενδείξεις των μασκών σώματος;
12. Τι συστατικά περιέχουν οι κρέμες και τα γαλακτώματα σύσφιξης;
13. Τι είναι η μεσοθεραπεία και ποιο είναι το πρωτόκολλο εφαρμογής της;
14. Ποιες είναι οι αντενδείξεις της μεσοθεραπείας;

## **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού Τύπου**

**Να απαντήσετε με σωστό ή λάθος**

- Κατά την επιδερμική χαλάρωση έχουμε πληθώρα ινών κολλαγόνου και ελαστίνης στο δέρμα
- Ο μυϊκός τόνος εξαφανίζεται μόνο κατά την ώρα του ύπνου.
- Τα μηχανήματα μυοπαθητικής γυμναστικής αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη.
- Το κολλαγόνο αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.
- Το dermaroller ανήκει στη μη ενέσιμη μεσοθεραπεία.

**2. Να αντιστοιχίσετε τη στήλη Α με τη στήλη Β του παρακάτω πίνακα**

| A                                  | B                                     |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Κρυοθεραπεία                    | α. Διαβήτη που ελέγχεται με ινσουλίνη |
| 2. Μάσκες σώματος                  | β. Αλλεργικές καταστάσεις             |
| 3. Γαλακτώματα και κρέμες σύσφιξης | γ. Φλεγμονές                          |
| 4. Μεσοθεραπεία                    | δ. Σε περιοχές με υπαισθησία          |

**3. Συμπληρώσετε τα παρακάτω κενά**

- α) Με τον όρο μυϊκή χαλάρωση εννοούμε την ..... και της ..... των μυϊκών ιστών
- β) Η χρήση του dermaroller διεγείρει τη δημιουργία ..... ως μηχανισμό ..... του σώματος στις μικρό- διατρήσεις.
- γ) Με τον όρο «επιδερμική χαλάρωση» ονομάζουμε τη διαταραχή της ..... και ..... του συνδετικού και στηρικτικού ιστού του δέρματος.

## **Εργαστηριακές Ασκήσεις**

### **Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Αναγνώριση επιδερμικής χαλάρωσης»**

Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν την εικόνα της επιδερμικής χαλάρωσης, τα αίτιά της και να μπορούν να διακρίνουν τις διαφορές επιδερμικής χαλάρωσης με την αφυδάτωση του δέρματος.

### **Υλικά**

- Χαρτοσέντονο
- Πετσέτα
- Ποδιά
- Προϊόν ενυδάτωσης

### **Στάδια Εργασίας**

*Ο/Η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και ακολουθείται η εξής πορεία:*

- Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάμε από τον/την πελάτη/πελάτισσα να ξαπλώσει.
- Κοιτάτε την επιδερμίδα του/της πελάτη/πελάτισσας και υποδεικνύετε στους/στις μαθητές/τριες τα σημεία που παρουσιάζουν επιδερμική χαλάρωση και τα σημεία που παρουσιάζουν αφυδάτωση επιδερμίδας.
- Τοποθετείτε μια ποσότητα προϊόντος ενυδάτωσης στις παλάμες για να πάρει τη θερμοκρασία του σώματος.
- Απλώνετε το προϊόν μόνο στο μέρος του σώματος που παρουσιάζει επιδερμική χαλάρωση αλλά και στην περιοχή του σώματος που παρουσιάζει αφυδάτωση και ζητάτε να γίνει σύγκριση.
- Καταγράφετε τα αποτελέσματα της σύγκρισης.
- Στη συνέχεια χωρίζονται οι μαθητές/τριες σε ζευγάρια και εκτελούν την άσκηση σύμφωνα με την καθοδήγηση του /της εκπαιδευτικού.
- Εκφράζονται τυχόν απορίες και ερωτήσεις από τους/τις μαθητές/τριες.
- Τακτοποιείτε το εργαστήριο.

### **Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Εφαρμογή πρωτοκόλλου κρυοθεραπείας»**

Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν τα στάδια της θεραπείας κρυοθεραπείας και να μπορούν να εφαρμόζουν αποτελεσματικά το πρωτόκολλο θεραπείας.

### **Υλικά**

- Χαρτοσέντονο
- Πετσέτα
- Ποδιά
- Εσώρουχο μιας χρήσης
- Προϊόν απολέπισης
- Προϊόν κρυοθεραπείας
- Γάζες
- Μάσκες σώματος
- Γαλάκτωμα σύσφιξης
- Κρέμα σύσφιξης
- Σφουγγαράκια σώματος
- Μπωλ

## Στάδια Εργασίας

Ο/Η διδάσκων/ουσα επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και ακολουθείτε η εξής πορεία:

- Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάμε από τον/την πελάτη/πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει ντους και έχει φορέσει το ειδικό εσώρουχο μιας χρήσης.
- Εφαρμόζετε το προϊόν απολέπισης ανάλογα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Αφαιρείτε το προϊόν απολέπισης.
- Ετοιμάζετε το προϊόν κρυοθεραπείας και εμποτίζετε τις γάζες με αυτό.
- Εφαρμόζετε τις εμποτισμένες γάζες στη περιοχή που επιθυμείτε.
- Ζητάμε από τον/την πελάτη/πελάτισσα να μας πει τι αισθάνεται.
- Αφαιρούμε τις γάζες μετά την πάροδο του χρόνου.
- Τοποθετείτε κρέμα σύσφιξης εφαρμόζοντας κινήσεις μάλαξης.
- Ετοιμάζετε το μείγμα της μάσκας και το τοποθετείτε στην πάσχουσα περιοχή.
- Αφαιρείτε η μάσκα με τη βοήθεια ενός μπολ και σφουγγαράκια σώματος.
- Τοποθετείτε γαλάκτωμα σύσφιξης σώματος και ολοκληρώνετε τη θεραπεία.
- Στη συνέχεια χωρίζονται οι μαθητές/τριες σε ζευγάρια και εκτελούν την άσκηση σύμφωνα με την καθοδήγηση του /της εκπαιδευτικού.
- Εκφράζονται τυχόν απορίες και ερωτήσεις από τους/τις μαθητές/τριες.
- Τακτοποιείτε το εργαστήριο.



## 13<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Αδυνάτισμα (Απίσχυση) - Κυτταρίτιδα (Λιποδυστροφία)

**Σκοπός:** Με την ολοκλήρωση αυτού του κεφαλαίου θα πρέπει οι μαθητές να είναι σε θέση να:

- Κατονομάζουν τον ορισμό και τα αίτια του τοπικού πάχους και της κυτταρίτιδας
- Διακρίνουν τα είδη των σωματότυπων.
- Εφαρμόζουν θεραπείες κατά του τοπικού πάχους και της κυτταρίτιδας .
- Τεκμηριώνουν επιστημονικά την αιτιολογία της κυτταρίτιδας.
- Αναγνωρίζουν και να προτείνουν καλλυντικά προϊόντα κατά της κυτταρίτιδας γνωρίζοντας τις αντενδείξεις.

### Α. Αδυνάτισμα (Απίσχυση)

#### 13.1 Ορισμός απίσχυσης

Απίσχυση ονομάζεται η τοπική ή η γενικευμένη απουσία υποδορίου λίπους για θεραπευτικό ή αισθητικό σκοπό. Η κατάσταση προκύπτει κυρίως από την έλλειψη θερμίδων, ανεπαρκή λήψη τροφής ή σε διάφορες θεραπείες για καταπολέμηση της παχυσαρκίας και του τοπικού πάχους.

#### 13.2 Αιτιολογία δημιουργίας παχυσαρκίας.

Τα ιδανικά της γυναικείας ομορφιάς διαφέρουν και αλλάζουν σύμφωνα με τα αισθητικά στερεότυπα που επικρατούν σε κάθε εποχή και είναι μεγάλο το ποσοστό των γυναικών το οποίο προσπαθεί να διαμορφώσει τον σωματότυπό του σύμφωνα μ' αυτά τα ιδανικά<sup>279</sup>.

Παχυσαρκία είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία, οδηγώντας σε μείωση του προσδόκιμου ζωής και/ή αυξημένα προβλήματα υγείας<sup>280</sup>.

Απίσχυση, είναι η γενικευμένη εξάντληση και απουσία υποδορίου λίπους, που προκαλείται από υποθρεψία<sup>281</sup>.

<sup>279</sup> Χαηλόγλου, Α., Μεγακλή, Θ. (2010). Παχυσαρκία-Εικόνα σώματος- Ποιότητα ζωής. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ.31

<sup>280</sup> <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

<sup>281</sup> <http://www.iatronet.gr/iatriko-lexiko/marasmus.html> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

Η παχυσαρκία αλλά και η απίσχναση διαπιστώνεται από τον δείκτη μάζας σώματος (Body Mass index- BMI). Ο δείκτης μάζας σώματος εκφράζει το πηλίκο βάρους (σε κιλά) προς ύψος (σε μέτρα) στο τετράγωνο (βάρος / ύψος) $[ \Delta ΜΣ = \text{βάρος(kg)} / (\text{ύψος})^2 (\text{m}^2)]$  32.

Εάν δεν είναι δυνατός ο προσδιορισμός του ποσοστού λίπους από άλλες μεθόδους τότε χρησιμοποιείται ο ΔΜΣ σαν ποσοστό λίπους. Παγκοσμίως έχει γίνει αποδεκτή η εξής κατηγοριοποίηση<sup>282</sup>:

- Ποσοστό λίπους μικρότερο από 18,5 δείχνει ότι το άτομο είναι **ελλιποβαρές (απίσχναση)**.
- Ποσοστό λίπους μεταξύ 18,5 και 24,9 δείχνει ότι το άτομο έχει **φυσιολογικό βάρος**.
- Ποσοστό λίπους μεταξύ 25 και 29,9 δείχνει ότι το άτομο είναι **υπέρβαρο**.
- Ποσοστό λίπους 30 και μεγαλύτερο δείχνει ότι το άτομο πάσχει από **παχυσαρκία**.

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή μαζί με τις αισθητικές περιποιήσεις σώματος, όπως η μάλαξη, η ηλεκτροθεραπεία, η θαλασσοθεραπεία κ.ά., μπορούν να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους.

Έχουν αναγνωριστεί πολλοί παράγοντες ως ρυθμιστές της κατανομής του λίπους στις διάφορες περιοχές του σώματος. Οι σπουδαιότεροι είναι ο ορμονικός παράγοντας, η κληρονομικότητα, το φύλο, το περιβάλλον και οι εξελισσόμενες αλλαγές, οι οποίες σχετίζονται με την πάροδο της ηλικίας κ.ά.

### Ορμονικοί παράγοντες

Υπάρχουν κάποιες ορμόνες που ανάλογα με τα επιπεδά τους μπορούμε να κατανοήσουμε τον λόγο της συσσώρευσης λίπους σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος π.χ. μηροί, κοιλιά.

### Φύλο

Είναι γνωστό ότι η κατανομή του λίπους διαφέρει σημαντικά μεταξύ των ατόμων. Κατά τη γέννηση, το σωματικό λίπος και των δύο φύλων, αποτελεί το 17% του σωματικού βάρους. Μέχρι την ηλικία των 5 ετών και τα δύο φύλα έχουν περίπου την ίδια σωματική εμφάνιση, ενώ κατά την εφηβεία και με την επίδραση διαφόρων ορμονών, οι διαφορές στην κατανομή του λίπους είναι εμφανείς.

Στον άντρα, το λίπος έχει την τάση να διαμοιράζεται κυρίως στη μέση (ανδροειδής κατανομή), ενώ στη γυναίκα, το λίπος εντοπίζεται κυρίως γύρω από τους γοφούς, σε σχήμα παντελονιού ιππασίας (γυναικοειδής κατανομή). Η κατανομή αυτή φυσικά δεν είναι απόλυτη για όλους τους άντρες ή τις γυναίκες διότι μπορεί να συμβεί και το αντίθετο.

<sup>282</sup> [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B5%CE%AF%CE%BA%CF%84%CE%B7%CF%82\\_%CE%BC%CE%AC%CE%B6%CE%B1%CF%82\\_%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B5%CE%AF%CE%BA%CF%84%CE%B7%CF%82_%CE%BC%CE%AC%CE%B6%CE%B1%CF%82_%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82)  
Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

Η συσσώρευση του λίπους στους μηρούς, τους γλουτούς και στην περιφέρεια των γυναικών οφείλεται στην υψηλή συγκέντρωση λιποπρωτεϊνικής λιπάσης και στη χαμηλή λιπολυτική ενέργεια στις περιοχές αυτές.

### **Γενετικός παράγοντας**

Η κληρονομικότητα στην κατανομή του υποδόριου λίπους σε σχέση με τη γενικευμένη κατανομή σε όλο το σώμα, εκπροσωπεί το 30% με 50% των περιπτώσεων. Αυτό συμβαίνει στην περίπτωση της ποσότητας του λίπους του κορμού και της κοιλιακής χώρας ή της περιοχής των γλουτών, των μηρών και των ισχίων σε σχέση με την ηλικία το φύλο και το λίπος όλου του σώματος.

Από διάφορες μελέτες σχετικά με το θέμα του ρόλου γονιδίου στους δέκτες της κατανομής του τοπικού λίπους διαπιστώθηκε γενετική επιρροή στην κατανομή του λίπους και θεωρήθηκε το αντίστοιχο γονίδιο υπεύθυνο για το 40% των διαφορετικών τύπων του φαινοτύπου. Επιπλέον αυτών οι μελέτες έδειξαν ότι κάποιο πολυπαραγοντικό στοιχείο μπορεί να συνεισφέρει 10% με 20% στην κατανομή του υποδόριου λίπους.

### **Περιβαλλοντικοί παράγοντες**

Στους περιβαλλοντικούς παράγοντες έχουν αναφερθεί το stress, η διατροφή, το κάπνισμα και το αλκοόλ. Αποτελέσματα διαφόρων ερευνών έχουν δείξει ότι το stress και το κάπνισμα συνδέονται με τη συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς. Ιδιαίτερα για το κάπνισμα φαίνεται ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ αυτού και του λόγου W/H (όπου W= περίμετρος της μέσης και H= περίμετρος του ύψους των ισχίων) και μάλιστα το ενδοκοιλιακό λίπος εμφανίζεται αυξημένο στους καπνιστές σε σχέση με τους μη καπνιστές. Πολλές επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι στους καπνιστές παρά το ότι ο Δ.Μ.Σ. δεν διαφέρει, ο παραπάνω λόγος είναι υψηλότερος.

### **Ποσότητα τροφής**

Η αλόγιστη εναλλαγή της ποσότητας της τροφής, που έχει ως αποτέλεσμα συνεχείς αυξομειώσεις του βάρους σχετίζεται στις γυναίκες με επιλεκτική εναπόθεση λίπους στην κοιλιακή περιοχή. Όσο πιο συχνά μια γυναίκα παίρνει και χάνει βάρος τόσο υψηλότερος είναι ο λόγος W/H, άσχετα με το αν έχει κανονικό βάρος ή αν είναι υπέρβαρη.

### **Ηλικία – Θερμοκρασία**

Η ηλικία και η θερμοκρασία έχουν σημαντική επίδραση στην κατανομή του λίπους. Το υποδόριο λίπος αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας, όπως αποδείχθηκε σε διάφορες μελέτες. Αυτό ίσως σχετίζεται με την ανάγκη αύξησης της μονωτικής ικανότητας του υποδόριου λιπώδους ιστού. Η ικανότητα θερμογένεσης μειώνεται με την πάροδο της ηλικίας κι ως εκ τούτου η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος στηρίζεται στη μείωση της απώλειας της θερμότητας.

Η κατανομή του λίπους στα παχύσαρκα άτομα ορίζεται από την ηλικία του ατόμου που εμφανίζεται η παχυσαρκία. Η παχυσαρκία η οποία εμφανίζεται κατά την παιδική ηλικία οδηγεί σε ομαλή κατανομή, ενώ αυτή που εμφανίζεται αργότερα τείνει να παρασύρει την κατανομή του λίπους στην κεντρική περιοχή του σώματος.

### **Μέγεθος λιποκυττάρου**

Το μέγεθος του λιπώδους κυττάρου θα μπορούσε επίσης να εξηγήσει τη επιλεκτική συσσώρευση. Για παράδειγμα, τα λιπώδη κύτταρα της κοιλιακής χώρας είναι μικρότερα από τα λιποκύτταρα του υποδόριου ιστού κι ως εκ τούτου έχουν μεγαλύτερη ικανότητα για ανάπτυξη, η οποία θα μπορούσε να δημιουργήσει την τεράστια αποθήκευση του κοιλιακού λίπους που συχνά εμφανίζεται σε άνδρες της μέσης ηλικίας.

### **Παροχή αίματος**

Διαφορές στην παροχή αίματος στις διάφορες περιοχές πιθανόν να συνεισφέρουν στο μέγεθος των αποθηκών του λιπώδους ιστού.

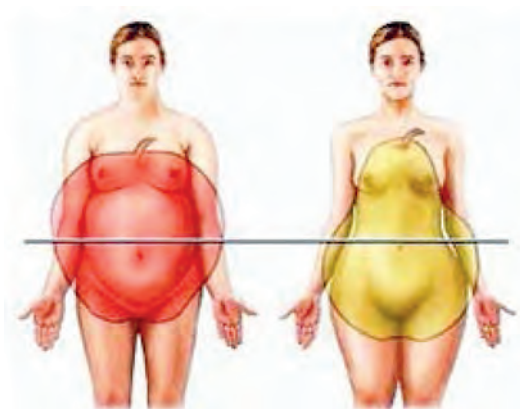
#### **13.2.1 Σωματότυποι (αχλάδι, μήλο)**

Η κατανομή του λίπους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή, γι αυτόν τον λόγο έχουν οριστεί δύο σωματότυποι οι οποίοι ανταποκρίνονται στην τοπογραφική εναπόθεση του λίπους στο σώμα και στην μορφολογική εμφάνιση του σώματος.

- **Σωματότυπος Μήλο** (ανδροειδής κατανομή)
- **Σωματότυπος Αχλάδι** (γυναικοειδής κατανομή)

**Στο σωματότυπο Μήλο** ο κορμός είναι στρογγυλεμένος και οι γλουτοί είναι μικροί. Το λίπος είναι συσσωρευμένο κυρίως, στην περιοχή της κοιλιάς και στο στομάχι, με αποτέλεσμα να παρατηρείται αυξημένη περιφέρεια μέσης.

**Στο σωματότυπο Αχλάδι** το λίπος είναι συσσωρευμένο στην περιοχή των μηρών και στους γλουτούς. Οι γάμπες είναι συνήθως λεπτές, με αποτέλεσμα να παρατηρείται αυξημένη η περιφέρειά ισχίου. Το στέρνο είναι στενό και ο κορμός λεπτός. Χαρακτηριστικός σωματότυπος των μεσογειακών γυναικών.



283

Η κεντρική εναπόθεση λίπους (ανδρική κατανομή λίπους) είναι πιο βλαπτική για τον οργανισμό συγκριτικά με την γυναικείου τύπου συσσώρευση λίπους στους γλουτούς και αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη.

Στη γυναικοειδή κατανομή του λίπους υπάρχει υψηλότερος κίνδυνος οστεοπόρωσης και οστεοπενίας, επειδή υπάρχουν χαμηλότερα επίπεδα ανδρογόνων, βασικών για τη δημιουργία οστών. Επιπλέον, οι γυναίκες οι οποίες έχουν σωματότυπο «Αχλάδι» παρουσιάζουν 20% υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν κίρσους από ότι οι γυναίκες με σωματότυπο «Μήλο». Δεν είναι σαφής ο λόγος, ωστόσο, ίσως οφείλεται στο επιπλέον βάρος στους γοφούς, τους μηρούς και τους γλουτούς που ασκεί μεγαλύτερη πίεση στις φλέβες ή εξαιτίας προβλημάτων της λεμφατικής παροχέτευσης.

### 13.3 Θεραπείες απίσχανσης

**Η Απισχαντική Μάλαξη** η οποία εφαρμόζεται στο σωματότυπο *Αχλάδι*, χαρακτηρίζεται από ειδική τοπική μεταχείριση των τμημάτων που υπάρχει αυξημένη συσσώρευση λίπους. Οι κινήσεις είναι **συνεχείς, ρυθμικές, μεγάλης έντασης και ταχύτητας** ώστε να επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση του μεταβολισμού (καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση των ιστών σε συνδυασμό με την καλύτερη απέκκριση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού). Συνδυάζεται με θωπευτικούς χειρισμούς ώστε να αποφεύγεται η αύξηση της ψυχικής έντασης του πελάτη. Η απισχαντική μάλαξη αποσκοπεί στην απορρόφηση του λιπώδους ιστού ερεθίζοντας ιδιαίτερα την κυκλοφορία του φλεβικού και λεμφικού συστήματος.

**Λεμφικό μασάζ:** Έχει σαν στόχο να απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό, να καταπολεμήσει την κατακράτηση υγρών στο σώμα και να προσφέρει άμεσα ορατά αποτελέσματα στο τοπικό πάχος.

**Θεραπεία Ενδερμολογίας:** Η θεραπεία χρησιμοποιεί κυλίνδρους για μασάζ στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος, κάνει αναρρόφηση και επαναφέρει το δέρμα<sup>284</sup>.

<sup>283</sup> <http://www.ehealthcyprus.com> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

Η διαδικασία αυτή δεν χρησιμοποιείται για τη γενικευμένη απώλεια βάρους αλλά βοηθάει στην καταπολέμηση του τοπικού πάχους στο Σωματότυπο Αχλάδι. Μια μέση συνεδρία συνήθως δεν διαρκεί περισσότερο από 45 λεπτά, θεωρείται ασφαλής και με λίγες παρενέργειες .

Μετά από λιποαναρρόφηση, έχει εξαιρετικά αποτελέσματα διότι θεραπεύει τα μετεγχειρητικά οιδήματα και διορθώνει τυχόν ασυμμετρίες στις περιοχές που δεν μπορούν να υποστούν παρέμβαση. Τα αποτελέσματα της θεραπείας είναι άμεσα ορατά από τις πρώτες συνεδρίες και με την κατάλληλη φροντίδα διαρκούν για αρκετό καιρό μετά τη θεραπεία.

**Αντενδείξεις** της θεραπείας ενδερμολογίας είναι αυτές που συνδέονται και με τη μάλαξη: κακοήθης όγκος, λοίμωξη, εξάνθημα, ασθένεια με φλεγμονή, αντιπηκτική θεραπεία και ασθένειες του αίματος.

**Ραδιοσυχνότητα (αριθμός ταλαντώσεων στη μονάδα χρόνου):** Ονομάζουμε τη συχνότητα εκείνη η οποία βρίσκεται μεταξύ 3KHZ και 300GHZ. Η ραδιοσυχνότητα λόγω της χαμηλής ενεργειακής ισχύος θεωρείται επιστημονικά μη ιονίζουσα ακτινοβολία.

Σε αντίθεση με άλλες μορφές ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας όπου η εφαρμογή της θερμότητας στοχεύει κυρίως στις ανώτερες στιβάδες του δέρματος και οι οποίες προκαλούν επιφανειακά αποτελέσματα, οι ραδιοσυχνότητες επιτυγχάνουν μεγαλύτερη διείσδυση στο δέρμα και απορροφώνται από τις βαθύτερες στιβάδες του. Αυτό καθιστά τις θεραπείες πιο ακριβείς και αποτελεσματικές .

Λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος. Τα τριγλυκερίδια και ελεύθερα λιπαρά οξέα που βρίσκονται παγιδευμένα μέσα στα λιποκύτταρα απελευθερώνονται, με αποτέλεσμα να μειώνεται το μέγεθος των λιποκυττάρων. Παράλληλα με την ενίσχυση της παραγωγής κολλαγόνου, το δέρμα γίνεται πιο σφιχτό και ομοιογενές.

**Αντενδείξεις:** σε κακοήθης όγκους, σε κύηση, λοχεία, σε ενεργό νόσημα του συνδετικού ιστού, σε άτομα τα οποία έχουν μεταλλικά προθέματα, κίρσους και φλεβίτιδα.

**Θεραπεία με Υπέρηχους:** Οι Υπέρηχοι χρησιμοποιούνται στην Αισθητική Σώματος και η εφαρμογή τους βοηθά κυρίως την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Αυτή η μη επεμβατική τεχνική αφαίρεσης λίπους χρησιμοποιεί κύματα υπερήχων για να διασπάσει και να απομακρύνει το λίπος. Τρεις ή τέσσερις θεραπείες απαιτούνται για την επίτευξη αποτελεσμάτων.<sup>286</sup>

**Αντενδείξεις** αποτελούν οι καρκινικές αλλοιώσεις, οι φλεβικές θρομβώσεις, τα μεταλλικά εμφυτεύματα, η εγκυμοσύνη, η μειωμένη λειτουργία κυκλοφορίας του αίματος, η εφαρμογή στη σπονδυλική στήλη, κατάγματα και η εφαρμογή σε ιστό που έχει δεχτεί πρόσφατα θεραπεία με ακτινοβολία.

<sup>284</sup> Dambra, C. (16 Αυγούστου 2013). Live Strong. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.livestrong.com>. Ανακτήθηκε στις 03/01/2016

<sup>285</sup> Petros, R. (16 Αυγούστου 2013). Live Strong. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.livestrong.com>. Ανακτήθηκε στις 03/01/2016

<sup>286</sup> 4.Mc Donald - Legg, C. (28 Ιανουαρίου 2014). LiveStrong. . Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.livestrong.com/> .Ανακτήθηκε στις 03/01/2016.



**Θεραπεία με Κρουστικά Κύματα:** Μια νέα μέθοδος γλυπτικής του σώματος είναι η θεραπεία με κρουστικά κύματα. Τα κύματα μεταδίδονται μέσω μιας συσκευής χειρός η οποία μπορεί να εφαρμοστεί στους μηρούς, τα ισχία και τους γλουτούς. Τα κρουστικά κύματα είναι ακουστικά κύματα με αιχμή εξαιρετικά υψηλής ενέργειας, όπως αυτή που συμβαίνει στην ατμόσφαιρα μετά από ένα εκρηκτικό συμβάν, για παράδειγμα, ένα χτύπημα κεραυνού ή μια ηχητική έκρηξη. Ένα ηχητικό κύμα διαφέρει από έναν υπέρηχο λόγω του εξαιρετικά μεγάλου εύρους πίεσής του.<sup>287</sup>

Σε αντίθεση με άλλες θεραπείες, η θεραπεία με κρουστικά κύματα δεν καταστρέφει τα κύτταρα του λίπους αλλά κάνει τα κύτταρα διαπερατά, ώστε το λίπος να παροχετεύεται μέσω του λεμφικού συστήματος και να αποβάλλεται με φυσικό τρόπο από τον οργανισμό<sup>288</sup>.

**Αντενδείξεις:** Ενέσεις κορτιζόνης δεν πρέπει να χορηγούνται κατά τον τελευταίο μήνα πριν από την έναρξη της θεραπείας, αιμορροφιλία, καρδιακές παθήσεις, διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος, φλεγμονή στην περιοχή της θεραπείας, καρκίνος και εγκυμοσύνη.

**Θερμοθεραπεία:** Πρόκειται για μια θεραπευτική μέθοδο, η οποία στοχεύει στη γενική ή τοπική αύξηση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικούς σκοπούς. Βασικός στόχος της θερμοθεραπείας είναι να διατηρηθεί η πάσχουσα περιοχή σε υψηλότερη θερμοκρασία από το φυσιολογικό για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Τα βασικότερα είδη θερμοθεραπείας που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση του τοπικού πάχους είναι τα παρακάτω:

- Ακτινοβολούμενη Θερμότητα
- Θερμοκουβέρτα
- Θερμά επιθέματα
- Παραφινόλουτρο

**Άσκηση – Εγκύμναση:** Ασκήσεις ενίσχυσης του μυϊκού συστήματος αλλά και του κυκλοφορικού βοηθούν στη βελτίωση ή αποκατάσταση του πάχους.

**Διατροφή:** Η διατροφή χαμηλή σε λιπαρά, βοηθάει να μειωθεί το βάρος το οποίο συσσωρεύεται γύρω από την περιφέρεια. Απαραίτητα λιπαρά για τον οργανισμό (Ω-3 και Ω-6). Οι κατεργασμένες τροφές με χαμηλά λιπαρά πρέπει να αποφεύγονται και να αντικαθίστανται από φρούτα, σιτηρά ολικής αλέσεως, λαχανικά, το τυρί κότατζ, ασπράδι αβγού και αποξηραμένα φρούτα.

Το **αλάτι** προκαλεί κατακράτηση υγρών και μπορεί να επιδεινώσει την κυτταρίτιδα, που συνήθως αποτελεί μεγάλο πρόβλημα στο σωματότυπο Αχλάδι.

**Ασβέστιο από φυσικές πηγές:** Θα πρέπει να καταναλώνεται τουλάχιστον μία τροφή υψηλή σε ασβέστιο, όπως ημιάπαχο γιαούρτι 2% ή γάλα, φακές και φασόλια, μαζί με υψηλής ποιότητας υδατάνθρακες, όπως ψωμί σικάλεως, σε κάθε γεύμα.

<sup>287</sup> Γκαρτζονίκα, Χ. (2015). *Νέες Υπηρεσίες και Συστατικά στην Αισθητική*. Πτυχιακή εργασία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, σ. 60

<sup>288</sup> Γκαρτζονίκα, Χ. (2015). *Νέες Υπηρεσίες και Συστατικά στην Αισθητική*. Πτυχιακή εργασία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, σ. 61

**Μεταλλικά στοιχεία:** Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κάλιο και μαγνήσιο ενισχύουν την υγεία των οστών. Σε αυτές περιλαμβάνονται η πατάτα, ο χυμός πορτοκαλιού, η μπανάνα, η ντομάτα, το μήλο, το μπρόκολο, η βρώμη, το ψάρι, τα ζυμαρικά και οι ξηροί καρποί.

**Παθητική μυογυμναστική:** Είναι ένα μέσο δραστηριοποίησης της παλμικής κίνησης των μυών και κατά συνέπεια βοηθάει στην καύση του λίπους. Εφαρμόζεται με ειδικά μηχανήματα τα οποία έχουν προσαρμοσμένα επάνω τους ηλεκτρόδια. Το φαραδικό ρεύμα είναι ένα εναλλασσόμενο ρεύμα χαμηλής συχνότητας. Στόχος των ρευμάτων αυτών είναι η παθητική μυογυμναστική γι' αυτό και κατά τη σύνδεση των ηλεκτροδίων πρέπει να «πιάνονται» οι εκφύσεις και οι καταφύσεις των μυών. Η εκκίνηση γίνεται με χαμηλές εντάσεις και σταδιακά αυξάνονται.<sup>289</sup>

## **B. Κυτταρίτιδα (Λιποδυστροφία)**



290

**Γενικά:** Η κυτταρίτιδα αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους εχθρούς του γυναικείου σώματος δεδομένου ότι αφορά αφενός όλους τους τύπους δέρματος και αφετέρου όλες τις ηλικίες. Δυστυχώς δεν κάνει διακρίσεις. Μπορεί να προσβάλλει εντοπισμένα και εκλεκτικά ή διάχυτα και ανεξέλεγκτα το δέρμα και τους υποκείμενους ιστούς και όταν εμφανίζεται, οδηγεί πάντα στην τραγική διαπίστωση πως “η κυτταρίτιδα είναι μια από τις μεγαλύτερες φοβίες όλων των γυναικών”.

Η κυτταρίτιδα δεν είναι φλεγμονή όπως υποδηλώνει η κατάληξη του ονόματος της, δεν είναι ασθένεια (αν και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να γίνει επώδυνη) αλλά «αισθητική μάστιγα» που πλήττει το 80 με 90 % των γυναικών του πλανήτη. Κατά καιρούς έχουν γίνει πολλές έρευνες για να διαπιστωθούν τα ακριβή αίτια εμφάνισης της κυτταρίτιδας, χωρίς, ωστόσο, να υπάρχουν

<sup>289</sup> Δερβίσογλου, Κ. (2003). *Ηλεκτροθεραπεία Αισθητική Σώματος III*. Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.Θ., σ. 20

<sup>290</sup> [http://static.parastorage.com/media/565e56\\_f5dfb360dc83403ebe256ae53ccd1c02.jpg](http://static.parastorage.com/media/565e56_f5dfb360dc83403ebe256ae53ccd1c02.jpg) 256

Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

αξιόπιστες απαντήσεις. Το σίγουρο είναι (κι αυτό αναγνωρίζεται από όλους τους επιστήμονες του ιατρικού κόσμου) ότι η κυτταρίτιδα είναι ένα «νόσημα» πολυπαραγοντικής φύσεως.

### 13.4 Ορισμός Κυτταρίτιδας

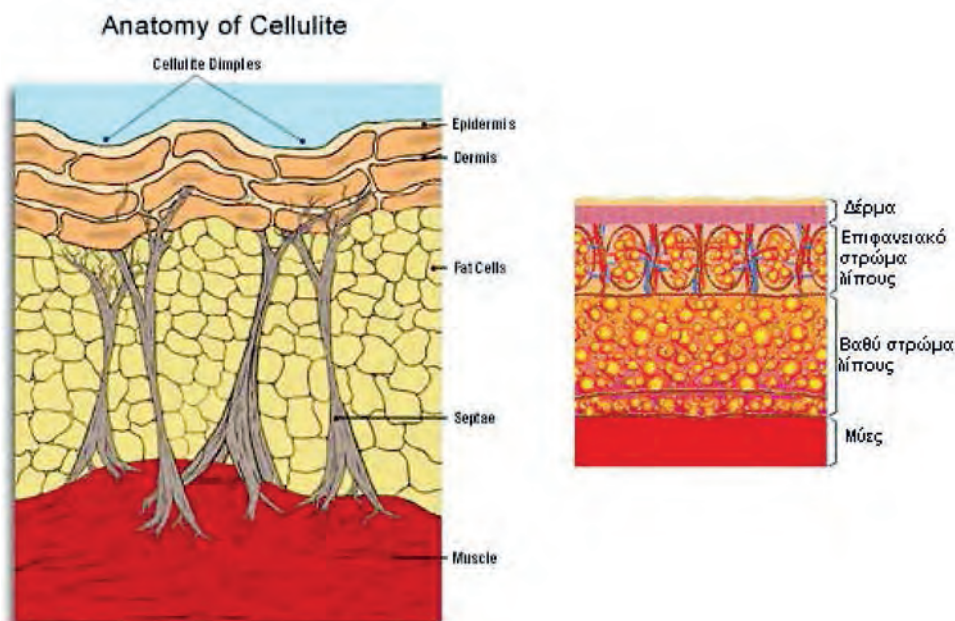
**Κυτταρίτιδα** είναι η ανομοιογενής εναπόθεση νερού και λίπους στο δέρμα και στο υποδόριο (λιπώδη) ιστό, που συνοδεύεται από σοβαρή διαταραχή της αιματικής μικροκυκλοφορίας και της οξυγόνωσης των ιστών. Αυτό το φαινόμενο του επιφανειακά παγιδευμένου λίπους οδηγεί στην αύξηση της πύχωσης του δέρματος το οποίο αποκτά διαφορετική σύσταση, χάνει τη λεία του όψη και θυμίζει “φλοιό πορτοκαλιού”. Σύμφωνα με έρευνες, το ποσοστό των γυναικών που αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας ανέρχεται σε 85 με 95%. Πρόκειται για ένα πραγματικά πολύ μεγάλο ποσοστό. Από την άλλη πλευρά, το αντίστοιχο ποσοστό των ανδρών περιορίζεται στο 15 με 30 %. Πολύ μικρότερο αλλά όχι ανύπαρκτο.

Η κυτταρίτιδα δεν είναι μια απλή εναπόθεση λίπους. Πρόκειται για μια πραγματική κατάσταση, η οποία περιλαμβάνει διήθηση (φιλτράρισμα) του συνδετικού ιστού με λιπαρές ουσίες και νερό, που συνοδεύεται από μείωση της ελαστικότητας του δέρματος, οίδημα και εμφάνιση της χαρακτηριστικής ανομοιομορφίας στο δέρμα (γνωστή και ως "φλούδα πορτοκαλιού"). Πρακτικά, τα σημεία διόγκωσης οφείλονται στο λίπος, το οποίο έχει διογκωθεί από οίδημα και τα σημεία εμβάθυνσης οφείλονται σε ίνες, που βρίσκονται ανάμεσα στα λιποκύτταρα και κρατάνε το δέρμα καθηλωμένο στους βαθύτερους ιστούς.

Η κυτταρίτιδα σε προχωρημένες καταστάσεις προκαλεί ακόμη και πόνο. Το δέρμα που πάσχει από κυτταρίτιδα γίνεται μαλακό ή σκληρό. Η μαλακή κυτταρίτιδα είναι χαλαρή, κρέμεται σε πτυχές του δέρματος και εξογκώματα και κινείται με κάθε κίνηση του σώματος, με αποτέλεσμα να είναι ιδιαίτερα αντιαισθητική. Η σκληρή κυτταρίτιδα είναι συμπαγής και συμπυκνωμένη, με αποτέλεσμα να πιέζει τα νεύρα στις περιοχές που αναπτύσσεται και αν τσιμπήσουμε εκεί το δέρμα παρατηρούμε ότι πονάει. Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα σημεία του σώματος αλλά τα πιο συνηθισμένα είναι οι μηροί, οι γλουτοί, το εσωτερικό των μπράτσων, το στομάχι, η κοιλιά, οι γάμπες<sup>291</sup>. Η κυτταρίτιδα είναι ένα φαινόμενο πολυσύνθετο και η αντιμετώπισή της απαιτεί συνεχή και συστηματική προσπάθεια, αλλαγή στον τρόπο ζωής και διατροφής μας καθώς και επιμονή και υπομονή<sup>292</sup>.

<sup>291</sup> <http://www.kosmesis.gr/%CE%BC%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%B5%CE%BC%CE%B2%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82/%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CF%82> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

<sup>292</sup> <http://www.koutsouris.gr/%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1/> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015



293

### Ανατομία της κυτταρίτιδας

Σε ποια σημεία του σώματος συνήθως εντοπίζεται η κυτταρίτιδα;

Το πιο συνηθισμένα σημεία εμφάνισης της κυτταρίτιδας είναι:

- Μηροί
- Γλουτοί
- Εσωτερικό των μπράτσων
- Στομάχι
- Κοιλιά
- Γάμπες

### 13.5 Βαθμοί και είδη κυτταρίτιδας

Γενικά διακρίνονται **5 τύποι κυτταρίτιδας** όσον αφορά την εικόνα που δίνουν στην επισκόπηση και την ψηλάφηση<sup>294</sup>:

1. **Συμπαγής ή σκληρή κυτταρίτιδα:** Η μορφή αυτή εντοπίζεται κυρίως στην περιοχή των μηρών και των γλουτών. Το δέρμα μπορεί να φαίνεται υπερβολικά τεντωμένο πάνω στις εσωτερικά διογκωμένες περιοχές, οπότε, κατά την ψηλάφηση, δίνει κοκκώδη αίσθηση. Επιπρόσθετα, εμφανίζεται πιο ευαίσθητο στο άγγιγμα εξαιτίας των συμπίεσεων των νευρικών απολήξεων και των ινών του δέρματος που είναι σκληρές και ανελαστικές. Η μορφή αυτή κυτταρίτιδας φυσιολογικά εμφανίζεται σε υπέρβαρα άτομα, αλλά δεν αποκλείεται η εμφάνισή της και σε λεπτά άτομα.

<sup>293</sup> <http://λυτοαναπροφηση.gr/articlesdata/3ba89ebd-4edf-44e8-bd5e-773831432e22/rad/anatomia1.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

<sup>294</sup> Χαρίση, Χ., Νικολούτσου, Α. (2013). Κυτταρίτιδα και τρόποι αντιμετώπισης με τη χρήση κοσμητικών προϊόντων. Πτυχιακή Εργασία. Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης Αισθητικής & Κοσμητολογίας. Θεσσαλονίκη, σ. 25

## Εμφανίζεται υπό μορφή δύο τύπων:

- **Γυναικείο** όταν εντοπίζεται στο κάτω ήμισυ του σώματος, και
- **Ανδρικό** όταν εντοπίζεται στο άνω ήμισυ του σώματος.

2. **Χαλαρή ή μαλθακή κυτταρίτιδα:** Η κυτταρίτιδα αυτής της μορφής είναι περισσότερο εκτεταμένη από τη σκληρή και χαρακτηρίζεται από χαλαρές, αιωρούμενες πτυχές του δέρματος, που η δημιουργία τους οφείλεται βασικά στην απότομη και σοβαρή απώλεια βάρους χωρίς ταυτόχρονη εκγύμναση του ατόμου. Μετατοπίζεται εύκολα με την όποια κινητική αλλαγή του ατόμου και το πρόβλημα τονίζεται περισσότερο κατά τη βάδιση.
3. **Οιδηματώδης κυτταρίτιδα:** Έχει τη μορφή της μαλακής κυτταρίτιδας με τη διαφορά ότι εμφανίζονται οιδήματα που είναι συνέπεια της κακής κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Παρουσιάζει από την αρχή συνήθως ζυμώδη υφή και οζίδια καθώς και οιδήματα κατά την κατάκλιση. Είναι επώδυνη κατά την ψηλάφηση. Εμφανίζεται κυρίως στα κάτω άκρα, ενώ το αίσθημα βαρύτητας στα πόδια είναι χαρακτηριστικό καθώς και η ύπαρξη έντονου πόνου κατά την πίεση στα σημεία όπου εμφανίζεται. Συνοδεύεται από οιδήματα, ευρυαγγείες, ευθραυστότητα των τριχοειδών αγγείων, κίρσους, δυσχρωμίες, αίσθημα βάρους και πίεσης, κλπ. Η οιδηματώδης μορφή προσβάλλει όλο το μηρό, κνήμη και σφύρα.
4. **Ελαφρά κυτταρίτιδα:** Το δέρμα εμφανίζεται λείο σε όρθια θέση, ενώ η κυτταρίτιδα είναι εμφανής μόνο κατά τη σύσπαση του δέρματος ή κατά το τεστ τσιμπήματος.
5. **Επώδυνη κυτταρίτιδα:** Χαρακτηρίζεται από εμφάνιση πόνου διαφορετικής έντασης, είτε κατά την ψηλάφηση, είτε κατά το τεστ τσιμπήματος.

Μια άλλη διάκριση της κυτταρίτιδας, ανάλογα με τον σωματικό της εντοπισμό, είναι ο διαχωρισμός της σε:

- Γενικευμένη κυτταρίτιδα (σε διάφορα σημεία του σώματος) και
- Εντοπισμένη κυτταρίτιδα (εστιακός εντοπισμός σε διάφορες περιοχές του σώματος).

## Στάδια – Βαθμοί της κυτταρίτιδας:

Ουσιαστικά, η κυτταρίτιδα έχει **τέσσερα στάδια**:

- **Στάδιο 0:** η κυτταρίτιδα δεν είναι ορατή και όταν η γυναίκα είναι όρθια ή ξαπλωμένη, το δέρμα είναι λείο. Όταν το πιέσει, βλέπει μόνον πτυχές, αλλά όχι κυτταρίτιδα.
- **Στάδιο 1:** όταν η γυναίκα είναι όρθια ή ξαπλωμένη, το δέρμα είναι λείο. Όταν, όμως, πιέζεται, εμφανίζονται «λακκουβίτσες».
- **Στάδιο 2:** όταν η γυναίκα είναι ξαπλωμένη το δέρμα είναι λείο, αλλά όταν στέκεται μοιάζει με τη φλούδα του πορτοκαλιού.
- **Στάδιο 3:** Η κυτταρίτιδα είναι εμφανής σε κάθε θέση, με πίεση ή χωρίς, αφορά κυρίως γυναίκες μεγάλης ηλικίας και αυτό που διακρίνουμε είναι πρόπτωση του δέρματος, πιθανώς, επώδυνο στην πίεση.



# ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ



295

## 13.6 Αιτιολογία Κυτταρίτιδας

Η παχυσαρκία δεν είναι η κύρια αιτία της κυτταρίτιδας, αλλά απλώς ένας επιβαρυντικός παράγοντας. Η κυτταρίτιδα προκαλείται από αποθέματα λίπους κοντά στις ίνες του κολλαγόνου που βρίσκονται κάτω από τους μύες. Όταν οι ίνες σφίγγουν ή οι λιπώδεις περιοχές αναπτύσσονται, τα αποθέματα λίπους διογκώνονται.

Στην πραγματικότητα πρόκειται για μια ιδιαίτερα σύνθετη διαταραχή, στην οποία εμπλέκονται η κυκλοφορία του αίματος, η μικροκυκλοφορία των λεμφικών υγρών, το τοπικό πάχος, η κατακράτηση υγρών και η υφή του δέρματος στις επίμαχες περιοχές.

Τα αίτια της κυτταρίτιδας είναι:

- Κληρονομικοί παράγοντες-Γονιδιακή προδιάθεση
- Κακή διατροφή
- Αργός μεταβολισμός
- Ορμονικές διαταραχές (π.χ. πολυκυστικές ωοθήκες, υποθυρεοειδισμός, κλπ)
- Εγκυμοσύνη
- Αφυδάτωση
- Υπερβολικό βάρος σώματος ή παχυσαρκία
- Απουσία σωματικής άσκησης
- Τρόπος ζωής, Άγχος
- Κάπνισμα
- Κακή αιμάτωση του δέρματος
- Δυσκοιλιότητα

<sup>295</sup> [http://www.πλαστικοσχειρουργος.gr/gallery/content\\_images/kytaritida3.jpg](http://www.πλαστικοσχειρουργος.gr/gallery/content_images/kytaritida3.jpg) Ανακτήθηκε στις 23/06/2015



## Διάγνωση της κυτταρίτιδας

### Τεχνικές διάγνωσης:

1. **Το τεστ της φλούδας του πορτοκαλιού:** με αυτή την τεχνική ελέγχουμε μια συγκεκριμένη περιοχή. Τοποθετούμε τις παλάμες των χεριών ανοικτές στο σημείο που θέλουμε. Στη συνέχεια, πιέζουμε με τους δυο αντίχειρες και τα δάχτυλα τεντωμένα το δέρμα. Αν η επιδερμίδα μοιάζει χαλαρωμένη με ανώμαλη επιφάνεια όπως αυτή του πορτοκαλιού τότε η περιοχή έχει προσβληθεί από κυτταρίτιδα.
2. **Το τεστ του τσιμπήματος:** είναι πολύ απλό αλλά και βασικό διαγνωστικό μέσο. Χρησιμοποιούμε τον δείκτη και τον αντίχειρα σε συγκεκριμένο σημείο του σώματος. Τσιμπάμε το δέρμα του ασθενούς και το ανασηκώνουμε και με τα δυο χέρια. Αν ο ασθενής αισθάνεται δυνατό πόνο τότε είναι ένδειξη ότι πάσχει από κυτταρίτιδα. Τυχόν ελαφροί πόνοι θεωρούνται φυσιολογικοί και δεν αποτελούν διαγνωστική ένδειξη παρουσίας κυτταρίτιδας.
3. **Θερμογραφία:** με τη μέθοδο αυτή παρακολουθείται η κατάσταση της υγείας μιας περιοχής του σώματος μέσω μιας συνεχούς καταγραφής της τοπικής θερμοκρασίας, η οποία μετά εκτιμάται από την ποσότητα υπέρυθρης ακτινοβολίας που εκπέμπεται από την εξεταζόμενη περιοχή.
4. **Η ψηλάφηση της πάσχουσας περιοχής:** ο εξεταστής στην μέθοδο αυτή χρησιμοποιεί την αφή του για να προσδιορίσει το σχήμα και τη μορφολογία των ιστών. Όταν υπάρχει συμπαγής κυτταρίτιδα παρατηρείται ένα τέντωμα στο δέρμα με σκληρά οζίδια, ενώ ο χειρισμός της ψηλάφησης είναι επώδυνος. Στη μαλακή κυτταρίτιδα, η ψηλάφηση δίνει την αίσθηση σπογγοειδών μαλακών σχηματισμών και δεν είναι επώδυνη. Στην οίδηματώδη κυτταρίτιδα, κατά την ψηλάφηση, η αίσθηση παρουσίας οιδήματος γίνεται αντιληπτή και ο χειρισμός είναι αρκετά επώδυνος.



296

<sup>296</sup> [https://beautyview.gr/sites/default/files/styles/taxonomystyle200\\_100/public/4\\_6.jpg?itok=M\\_yP9i07](https://beautyview.gr/sites/default/files/styles/taxonomystyle200_100/public/4_6.jpg?itok=M_yP9i07)  
Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

## 13.7 Θεραπείες Κυτταρίτιδας

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι που έχουν προταθεί για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Αυτοί είναι:

1. **Μάλαξη:** μπορεί να επηρεάσει άμεσα τον υποδόριο ιστό, στον οποίο βρίσκεται η κυτταρίτιδα. Το δέρμα γίνεται πιο ζωντανό, πιο λαμπερό, πιο λείο, διεγείρεται η μικροκυκλοφορία, αυξάνεται η παροχετευτική ικανότητα του λεμφικού συστήματος, με αποτέλεσμα τον καλύτερο μεταβολισμό των κυττάρων, την απομάκρυνση των άχρηστων υλικών των ιστών και την, ως εκ τούτου, μείωση των μαλθακών εξοιδήσεων και λείανση των οζιδίων.
2. **Λεμφικό μασάζ:** Μασάζ με ειδικούς, ήπιους χειρισμούς που σκοπό έχει την καλύτερη παροχέτευση της λέμφου.
3. **Μέσα εφίδρωσης:**
  - α. Ατμόλουτρα,
  - β. Σάουνα,
  - γ. Παραφινόλουτρο,
  - δ. Ηλεκτρικές κουβέρτες.
4. **Ενδοδερμολογία:** Υπάρχουν μηχανήματα ενδοδερμικής μάλαξης που βοηθούν στη διέγερση της αιματικής κυκλοφορίας και στην καλύτερη οξυγόνωση των ιστών. Τα ρολά συμπιέζουν τα λιποκύτταρα, ώστε να επέλθει η καταστροφή τους και να αποκατασταθεί η όψη φλοιού πορτοκαλιού της επιδερμίδας.



297

5. **Πρεσοθεραπεία:** Λειτουργεί μέσω της αυξομείωσης της πίεσης του αέρα που διοχετεύεται στους αεροθαλάμους που τοποθετούνται στο σώμα. Συνήθως είναι σε μορφή μπότας, έτσι ώστε να επιταχύνεται η βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας με σκοπό να απαλλαχθεί ο οργανισμός από τις τοξίνες και την κατακράτηση των υγρών.
6. **Θερμοθεραπεία:** Βασικός στόχος της θερμοθεραπείας είναι να διατηρηθεί η πάσχουσα περιοχή σε υψηλότερη θερμοκρασία από το φυσιολογικό για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, επιδιώκεται η αργή και σταθερή διοχέτευση θερμικής ενέργειας και όχι η σύντομη και απότομη θέρμανση της περιοχής. Για αυτό η διάρκεια κάθε συνεδρίας κυμαίνεται από 45' έως 60'.

<sup>297</sup> [http://www.dionysioubautyspa.com/assets/mainmenu/95/images/mesotherapy%20\(2\).jpg](http://www.dionysioubautyspa.com/assets/mainmenu/95/images/mesotherapy%20(2).jpg)

Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

7. **Παθητική μυογυμναστική:** Είναι ένα μέσο δραστηριοποίησης της παλμικής κίνησης των μυών και, κατά συνέπεια, βοηθάει στην καύση του λίπους. Εφαρμόζεται με ειδικά μηχανήματα τα οποία έχουν προσαρμοσμένα επάνω τους ηλεκτρόδια που δένονται με διάφορα σημεία μυϊκών μαζών του σώματος και με τον ειδικό τρόπο διοχέτευσης του ρεύματος πολλαπλασιάζουν τις παλμικές κινήσεις των μυών.
8. **Ιοντοφόρηση:** Τεχνική διείσδυσης διαφόρων ουσιών υπό την μορφή ιόντων στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος.
9. **Υπέρηχοι:** Η συσκευή αυτή εκπέμπει υπέρηχους παλμούς που διαταράσσουν την εξωτερική μεμβράνη του λιποκυττάρου και βοηθούν στην καλύτερη αιματική κυκλοφορία, στην αύξηση της μεταβολικής δραστηριότητας των ιστών, καθώς και στην αποβολή των τοξινών.
10. **Υδροθεραπεία:** Δραστηριοποιεί την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου με ταυτόχρονη χαλάρωση του νευρικού συστήματος.
11. **Μεσοθεραπεία:** Η μεσοθεραπεία ονομάζεται έτσι γιατί η έγχυση συγκεκριμένων ουσιών γίνεται στον ενδιάμεσο ιστό ανάμεσα στην επιδερμίδα και το υπόδερμα. Με τη θεραπεία αυτή ενισχύεται η διαδικασία της εσωτερικής ανάπλασης, δημιουργώντας μέσω των βιταμινών και των άλλων στοιχείων που εγχύονται, το ιδανικό περιβάλλον για την αναδόμηση των κυττάρων, την ενεργοποίηση των ινοβλαστών για παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, καθώς και τη βαθειά ενυδάτωση μέσω του υαλουρονικού οξέος που προστίθεται.
12. **Άσκηση – Εκγύμναση:** Ασκήσεις ενίσχυσης του μυϊκού συστήματος αλλά και του κυκλοφορικού βοηθούν στη βελτίωση ή αποκατάσταση της κυτταρίτιδας αλλά, πολύ περισσότερο, στην πρόληψή της.
13. **Βοτανοθεραπεία:** Τα βότανα θωρακίζουν τον οργανισμό οδηγώντας τον στην ομοιοστασία και στην αυτοθεραπεία αλλά και τον αποτοξινώνουν σε βάθος. Κάποια επιδρούν διουρητικά, βοηθώντας τον στην απέκκριση τοξινών και περιττών ουσιών.
14. **Αρωματοθεραπεία:** Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται στη σάουνα, τη μάλαξη και τα λουτρά. Η χρήση τους βοηθάει σε μεγάλο βαθμό στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
15. **Λασποθεραπεία:** Δρα στον οργανισμό ευεργετικά διευκολύνοντας την αποβολή περιττών ουσιών και εμπλουτίζοντας το δέρμα με τις ευεργετικές επιδράσεις των στοιχείων που περιέχει.
16. **Διατροφή:** Το σωστό και ευέλικτο διαιτητικό πρόγραμμα θα πρέπει να βασίζεται σε φρέσκες, άπαχες και πλούσιες σε θρεπτικά στοιχεία τροφές, που δίνουν στον οργανισμό την ικανότητα της θρέψης των διαφόρων ιστών και της απομάκρυνσης των συγκεντρωμένων τοξικών προϊόντων και υγρών. Το προτεινόμενο επίσης πρόγραμμα θα πρέπει να αποφεύγει εκείνες τις τροφές που συμβάλλουν στη δημιουργία της κυτταρίτιδας.

**Σημεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για να επιτευχθούν καλές διατροφικές συνήθειες είναι τα παρακάτω:**

- Φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά θα πρέπει να κυριαρχούν στο διαιτολόγιο. Όσο οι τροφές είναι πιο κοντά στη φυσική τους μορφή τόσο μεγαλύτερη είναι η θρεπτική τους αξία.
- Αποφυγή τροφών με τεχνητά χρώματα, γεύσεις και συντηρητικά. Προτίμηση σε προϊόντα εποχής.
- Αποφυγή υποκατάστατων ζάχαρης, απομάκρυνση της φυσικής ζάχαρης από τη διατροφή και γενικά αποφυγή των γλυκών μετά το φαγητό.
- Περιορισμός του λίπους της διατροφής
- Έλεγχος στην πρόληψη του άλατος.
- Διατήρηση των υγρών του οργανισμού με την πρόσληψη των αναγκαίων ποσοτήτων, που θα πρέπει να λαμβάνονται σταδιακά και σε μικρές ποσότητες κάθε φορά.
- Αποφυγή πρόσληψης υγρών κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Περιορισμός της πρόσληψης του καφέ και του αλκοόλ.

### **Γ. Προϊόντα αντιμετώπισης κυτταρίτιδας/Αντενδείξεις**

Όταν η κυτταρίτιδα βρίσκεται στα πρώιμα στάδια, τότε η εφαρμογή των κατάλληλων κοσμητικών προϊόντων μπορεί από μόνη της να αποτελέσει επαρκή θεραπεία για το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Αντίθετα, όταν η κυτταρίτιδα βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, τότε η χρήση των κοσμητικών προϊόντων πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με ένα θεραπευτικό πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει υγιεινή διατροφή, πρόγραμμα γυμναστικής και διατροφικά συμπληρώματα. Στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τόσο οι αιτίες και οι παράγοντες που την προκαλούν όσο και το στάδιο στο οποίο αυτή βρίσκεται. Καθώς όμως η κυτταρίτιδα καταλαμβάνει μεγάλη περιοχή του σώματος, κάθε χιλιοστό του προσβεβλημένου ιστού πρέπει να θεραπευτεί, πράγμα που σημαίνει ότι απαιτεί χρόνο, επιμονή και υπομονή.

Επιπλέον, πρέπει να έχουμε υπόψη ότι οποιαδήποτε θεραπευτική μέθοδος θέλει κάποιο χρόνο για να αποδώσει καρπούς. Το βασικότερο απ' όλα όμως είναι ότι πρέπει να προσέχουμε τις αντενδείξεις π.χ. δερματικά προβλήματα, εγκυμοσύνη, αλλεργίες κ.ά. γι' αυτό και είναι αναγκαίο να λαμβάνεται πλήρες ιατρικό ιστορικό. Η κυτταρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με διάφορους τρόπους. Μερικοί είναι εντελώς φυσικοί και μπορούμε να τους εφαρμόσουμε ή να τους φτιάξουμε στο σπίτι ενώ άλλοι είναι ιατρικοί και εφαρμόζονται από εξειδικευμένους επαγγελματίες.



298

### • Κρέμες

Τα βασικά συστατικά των προϊόντων που περιέχουν οι κρέμες αυτές είναι εκχυλίσματα από φυτά, αιθέρια έλαια, συμπλέγματα βιταμινών, βότανα κ.ά. Το καθένα από αυτά τα συστατικά δρα με διαφορετικό τρόπο στο δέρμα και τον οργανισμό ενώ ο συνδυασμός τους έχει ως αποτέλεσμα: την τόνωση της μικροκυκλοφορίας στα επιδερμικά κύτταρα, την ενεργοποίηση της λιποδιάλυσης και το μπλοκάρισμα της διόγκωσης των λιποκυττάρων, την αποσυμφόρηση της λέμφου από τα περιττά υγρά και τις τοξίνες και την αναπαραγωγή του κολλαγόνου και της ελαστίνης.

Η επιδερμίδα θα φαίνεται απαλότερη και θα είναι σφιχτή στην αφή. Οι κρέμες που χρησιμοποιούνται στη μάχη κατά της κυτταρίτιδας, αν και είναι δραστικές, δεν φέρνουν αποτελέσματα σημαντικά. Η κυτταρίτιδα είναι μια από τις πιο επίμονες καταστάσεις, οπότε απαιτεί και επιμονή και υπομονή μέχρι να καταπολεμηθεί. Γι' αυτό και η χρήση των κρεμών πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση και για αρκετό χρονικό διάστημα και σε συνδυασμό με επαγγελματικές αισθητικές θεραπείες.

Το χρονικό διάστημα της θεραπείας δεν είναι ίδιο σε κάθε περίπτωση. Εξαρτάται από την έκταση της κυτταρίτιδας στο σώμα, κατά πόσο βρίσκεται σε αρχικό στάδιο ή είναι χρόνια καθώς και από τις αιτίες που την προκάλεσαν.

### • Φύκια

Σήμερα στα εργαστήρια αισθητικής χρησιμοποιούνται τα φύκια με διάφορες μεθόδους και τρόπους. Αλείφουμε στα σημεία που έχουμε το πρόβλημα έναν παχύρευστο πολτό από βιομηχανοποιημένα φύκια, έτσι που να γίνει μια πάστα επάνω στο δέρμα και, κλείνουμε την περιοχή με ένα πλαστικό φύλλο. Το σώμα παραμένει, περίπου 30' - 40' της ώρας μέσα σε ειδική συσκευή διαρκούς θερμότητας (θερμοκουβέρτα) και μετά από 8 έως 10 επισκέψεις επέρχεται μια σημαντική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

<sup>298</sup> <http://www.dynamikhgynaika.gr/wp-content/uploads/2013/09/krema-sysfikshs-somatos.jpg>  
Ανακτήθηκε στις 23/06/2015





299

**Συνοψίζοντας θα μπορούσαμε να αναφερθούμε στα γενικά οφέλη των μεθόδων αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας.**

Μια αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- *Τονώνει τον μεταβολισμό*
- *Υποστηρίζει τη μικροκυκλοφορία*
- *Τονώνει τις αποβολές των αποβλήτων*
- *Αναδιοργανώνει τον προσβεβλημένο ιστό*
- *Επιταχύνει την παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου*
- *Ελέγχει τις επιδράσεις ελευθέρων ριζών στο σώμα*
- *Διατηρεί το βέλτιστο επίπεδο ενυδάτωσης του σώματος*
- *Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος*
- *Εξαλείφει τις τοξίνες του σώματος*
- *Αποφεύγει φλεγμονώδεις βλάβες*

Οι θεραπείες για την κυτταρίτιδα δεν θα πρέπει να εφαρμόζονται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- *Σε όσους πάσχουν από υπερθυρεοειδισμό ή σοβαρά καρδιακά και αναπνευστικά νοσήματα (π.χ. στεφανιαία νόσο) τα οποία δεν είναι σταθεροποιημένα με φαρμακευτική αγωγή.*
- *Η χρήση των ζεστών θεραπειών πρέπει επίσης να αποφεύγεται στις περιπτώσεις προβλημάτων του κυκλοφορικού των κάτω άκρων (φλεβίτιδα, ευρυαγγείες, κιρσοί κ.λ.π.).*
- *Σε κάθε περίπτωση, πάντως και, εφόσον ο πελάτης αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας, καλό είναι να συμβουλευέται τον γιατρό του.*
- *Αλλεργίες στα φύκια.*
- *Σε άτομα με δερματοπάθειες, μολυσματικές ασθένειες.*

<sup>299</sup> [http://content-mcdn.feed.gr/filesystem/images/20150324/low/newego\\_LARGE\\_t\\_821\\_106529193.PNG](http://content-mcdn.feed.gr/filesystem/images/20150324/low/newego_LARGE_t_821_106529193.PNG)  
Ανακτήθηκε στις 23/06/2015



### Ανακεφαλαίωση

Απίσχυραση ονομάζεται η τοπική ή η γενικευμένη απουσία υποδόριου λίπους για θεραπευτικό ή αισθητικό σκοπό. Η κατανομή του λίπους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή, γι αυτόν τον λόγο έχουν οριστεί δύο σωματότυποι οι οποίοι ανταποκρίνονται στην τοπογραφική εναπόθεση του λίπους στο σώμα και στη μορφολογική εμφάνιση του σώματος.

- Σωματότυπος Μήλο (ανδροειδής κατανομή). Ο κορμός είναι στρογγυλεμένος και οι γλουτοί είναι μικροί. Το λίπος είναι συσσωρευμένο κυρίως, στην περιοχή της κοιλιάς και στο στομάχι, με αποτέλεσμα να παρατηρείται αυξημένη περιφέρεια μέσης.
- Σωματότυπος Αχλάδι (γυναικοειδής κατανομή) Χαρακτηριστικός σωματότυπος των μεσογειακών γυναικών. Το λίπος είναι συσσωρευμένο στην περιοχή των μηρών και στους γλουτούς.

Κυτταρίτιδα είναι η ανομοιογενής εναπόθεση νερού και λίπους στο δέρμα και στο υποδόριο (λιπώδη) ιστό, που συνοδεύεται από σοβαρή διαταραχή της αιματικής μικροκυκλοφορίας και της οξυγόνωσης των ιστών. Αυτό το φαινόμενο του επιφανειακά παγιδευμένου λίπους, οδηγεί στην αύξηση της πύκνωσης του δέρματος το οποίο αποκτά διαφορετική σύσταση, χάνει τη λεία του όψη και θυμίζει “φλοιό πορτοκαλιού”. Γενικά διακρίνονται 5 τύποι κυτταρίτιδας και τέσσερα στάδια.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις Ανάπτυξης**

1. Δώστε τον ορισμό της Κυτταρίτιδας
2. Αναφέρετε τους τύπους και τα στάδια της κυτταρίτιδας.
3. Αναφέρετε και αναλύστε σύντομα τα αίτια της κυτταρίτιδας.
4. Ποιες είναι οι τεχνικές διάγνωσης της κυτταρίτιδας;
5. Με ποιες μεθόδους αντιμετωπίζεται η κυτταρίτιδα;
6. Ποια είναι τα οφέλη των μεθόδων αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας;
7. Σε ποιες περιπτώσεις δεν θα πρέπει να εφαρμόζονται αισθητικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας;

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού τύπου**

#### **1. Επιλέξτε τη σωστή απάντηση.**

##### **A. Η κυτταρίτιδα είναι:**

- α. Νόσημα πολυπαραγοντικής φύσεως
- β. Πάθηση
- γ. Φλεγμονή
- δ. Δερματική βλάβη της επιφάνειας του δέρματος

##### **B. Σύμφωνα με έρευνες, το ποσοστό των γυναικών που αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας ανέρχεται σε:**

- α. 75-85%
- β. 65-75%
- γ. 85-95%
- δ. 70-80%

##### **Γ. Όταν η κυτταρίτιδα είναι εμφανής μόνο κατά τη σύσπαση του δέρματος ή κατά το τεστ τσιμπήματος, τι τύπου είναι;**

- α. Συμπαγής
- β. Χαλαρή
- γ. Επώδυνη
- δ. Ελαφρά

##### **Δ. Όταν η κυτταρίτιδα είναι εμφανής σε κάθε θέση, με πίεση ή χωρίς ανήκει στο:**

- α. 0 στάδιο
- β. 1 στάδιο
- γ. 2 στάδιο
- δ. 3 στάδιο

**Ε. Ποιο από τα παρακάτω δεν είναι αίτιο κυτταρίτιδας;**

- α. Κληρονομικοί παράγοντες
- β. Αύξηση της ηλικίας
- γ. Κακή αιμάτωση του ήπατος
- δ. Ορμονικές διαταραχές

**ΣΤ. Δεν θα πρέπει να εφαρμόζονται αισθητικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας:**

- α. Σε όσους πάσχουν από σοβαρά καρδιακά νοσήματα
- β. Σε όσους πάσχουν από υπερθυρεοειδισμό
- γ. Σε όσους πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα
- δ. Σε όσους πάσχουν από νοσήματα του εντέρου

**Ζ. Μια αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας θα πρέπει να είναι σε θέση να:**

- α. Υποστηρίζει τη μικροκυκλοφορία
- β. Αναδιοργανώνει τον προσβεβλημένο ιστό
- γ. Μειώνει το μεταβολισμό
- δ. Διατηρεί το βέλτιστο επίπεδο ενυδάτωσης του σώματος,

**Εργαστηριακές Ασκήσεις**

**Εργαστηριακή άσκηση 1: «Θεραπεία ινστιτούτου που προκαλεί έντονη εφίδρωση και αποτοξίνωση του σώματος. Κατάλληλη για αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους»**

**Σκοπός της άσκησης:** Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη σειρά περιποίησης για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με πρόκληση εφίδρωσης και αποτοξίνωση του σώματος.

**Υλικά**

- Πήλινγκ αμυγδάλου
- Θερμοκρέμα
- Σέρομ Καφεΐνης
- Φύκια powder
- Κρέμα λιποδιαλυτική για μασάζ
- Νάυλον για το τύλιγμα
- Θερμοκουβέρτα
- Ιοντοφόρηση
- Υπέρηχος
- Σφουγγαράκια
- Σπάτουλες
- Πετσέτα σώματος
- Αλάτι

**Διαδικασία:** Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζοντας τους ρόλους Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν αισθητική σειρά περιποίησης για κυτταρίτιδα.

#### **Στάδια εφαρμογής:**

- Εφαρμόζουμε το πήλινγκ σώματος με αμύγδαλο στο σώμα. Η απολέπιση έχει στόχο την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος για μέγιστη απόδοση της θεραπείας που θα ακολουθήσει.
- Αφαιρούμε τα υπολείμματα του πήλινγκ με νερό και σφουγγαράκια.
- Απλώνουμε τη θερμαντική κρέμα στα σημεία του σώματος που έχουν πρόβλημα, τυλίγουμε με νάϋλον και χρησιμοποιούμε θερμοκουβέρτα. όταν αρχίσει η εφίδρωση, αφαιρούμε μετά από 10 λεπτά.
- Απλώνουμε σε στεγνό και καθαρό δέρμα το σέρουμ καφεΐνης και κάνουμε μασάζ ή ιονίζουμε και στους δύο πόλους για καλύτερη και ταχύτερη διείσδυση του προϊόντος.
- Απλώνουμε σε όλο το σώμα τον πολτό που έχουμε φτιάξει από 2-3 κουταλιές σκόνη φυκιών με 1-2 κουταλιές αλάτι και νερό. Τυλίγουμε με νάϋλον και χρησιμοποιούμε θερμοκουβέρτα.
- Απλώνουμε τη λιποδιαλυτική κρέμα και κάνουμε μασάζ μέχρι να απορροφηθεί.
- Τέλος, δίνουμε συμβουλές στον πελάτη και απαντούμε σε απορίες του.

**Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Θεραπεία σώματος που αποβάλλει το συσσωρευμένο λίπος (τοπικό πάχος, κυτταρίτιδα) ακόμα και σε ζώνες του σώματος οι οποίες αντιστέκονται στη δίαιτα. Επιτυγχάνει παράλληλη σύσφιξη των ιστών»**

**Σκοπός της άσκησης:** Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη σειρά περιποίησης με σκοπό το τοπικό αδυνάτισμα, την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και της σύσφιξης του δέρματος.

#### **Υλικά**

- Πήλινγκ τζελ
- Σέρουμ καφεΐνης και αγγινάρας
- Κρέμα με τριπλή δράση (λιποδιαλυτική, αποτοξινωτική, συσφικτική)
- Σάουνα
- Υπέρηχος ή Ιοντοφόρηση
- Μηχάνημα μυοπαθητικής γυμναστικής
- Πετσέτα σώματος
- Σφουγγαράκια
- Σπάτουλες

**Διαδικασία:** Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Παίζοντας τους ρόλους Αισθητικού-Πελάτη καλούνται να εφαρμόσουν αισθητική σειρά περιποίησης για κυτταρίτιδα, λιποδιάλυση, σύσφιξη.

### Στάδια εφαρμογής:

- Συνιστούμε στην πελάτισσα να κάνει ένα ντουζ
- Δίνουμε στην πελάτισσα να πιει ένα ποτήρι νερό
- Βάζουμε την πελάτισσα σε ατομική σάουνα για 15 λεπτά
- Εφαρμόζουμε ένα ελαφρύ πήλινγκ τζελ
- Αφαιρούμε το πήλινγκ
- Απλώνουμε στο δέρμα το Σέρουμ καφεΐνης και αγκινάρας
- Κάνουμε ιοντοφόρηση ή Υπέρηχους
- Απλώνουμε την κρέμα με τριπλή δράση (λιποδιαλυτική, αποτοξινωτική, συσφικτική)
- Κάνουμε μάλαξη για 10 λεπτά τουλάχιστον.
- Τοποθετούμε την πελάτισσα στο μηχάνημα μυοπαθητικής γυμναστικής για 20 λεπτά, προσέχοντας πολύ τη συνδεσμολογία
- Ζητάμε από την πελάτισσα να κάνει ένα χλιαρό ντουζ
- Τέλος, δίνουμε συμβουλές στον πελάτη και απαντούμε σε απορίες του.

### Εργαστηριακή άσκηση 3<sup>300</sup>: «Πως να φτιάξετε σπιτικό απολεπιστικό σώματος με καφέ, ζάχαρη και αλάτι»

**Σκοπός της άσκησης:** Να παρασκευάσουν οι μαθητές/τριες ένα σπιτικό καλλυντικό σκεύασμα και να δουν τα αποτελέσματα του, κάνοντας εφαρμογή του σκευάσματος μέσα στο εργαστήριο.

#### Υλικά

- Ένα φλιτζάνι κατακάθι καφέ
- Μισό φλυτζάνι ζάχαρη
- μισό φλυτζάνι αλάτι ψιλό
- μισό φλυτζάνι αλάτι χοντρό
- Λίγες σταγόνες φυτικό έλαιο αβοκάντο ή αμυγδαλέλαιο

#### Διαδικασία παρασκευής για να φτιάξετε ένα σπιτικό scrub:

Ο καφές που θα χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να είναι αλεσμένος και όχι σε κόκκους και χρησιμοποιημένος ή τουλάχιστον μουσκεμένος σε ζεστό νερό. Χρησιμοποιούμε το κατακάθι του καφέ . Ανακατέψτε σε ένα μπολ ένα φλυτζάνι κατακάθι καφέ, μισό φλυτζάνι ζάχαρη, μισό φλυτζάνι αλάτι ψιλό και μισό φλυτζάνι αλάτι χοντρό. Προσθέστε και λίγα έλαια, προτιμείτε αβοκάντο ή αμυγδαλέλαιο.

Εφαρμόστε το απολεπιστικό κάνοντας κυκλικές ανοδικές κινήσεις  
Ξεπλύνετε με άφθονο νερό γιατί μπορεί να είναι λίγο λιπαρό το μείγμα.

<sup>300</sup> <https://micasecrets.wordpress.com/2009/04/14/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BD%CE%B1-%CF%86%CF%84%CE%B9%CE%AC%CE%BE%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CF%83%CF%80%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C/>  
Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

- Επειδή ο καφές θεωρείται και ένα από τα καλύτερα όπλα κατά της κυτταρίτιδας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το μείγμα στην μάχη σας ενάντια στην κυτταρίτιδα, αρκεί να το χρησιμοποιείται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και να το αφήνετε να δρα τουλάχιστον δέκα λεπτά κάθε φορά.

**Εργασία:** Αφού συμπληρώσετε την παρασκευή του σπιτικού πήλινγκ, καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας στον πίνακα που ακολουθεί και παρουσιάστε τις μέσα στο εργαστήριο.

| Παρατηρήσεις |
|--------------|
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
|              |

**Εργαστηριακή Άσκηση 4<sup>301</sup>:** *«Πώς να φτιάξετε λάδι μασάζ για σύσφιξη δέρματος και καταπολέμηση της κυτταρίτιδας»*

**Σκοπός της άσκησης:** Να παρασκευάσουν οι μαθητές/τριες ένα σπιτικό καλλυντικό σκεύασμα και να δουν τα αποτελέσματά του, κάνοντας εφαρμογή του σκευάσματος μέσα στο εργαστήριο.

#### Υλικά

- 30 ml αμυγδαλέλαιο
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο δενδρολίβανο
- σταγόνες αιθέριο έλαιο κυπαρίσσι
- σταγόνες αιθέριο έλαιο φασκόμηλο
- σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμόνι
- 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο μανταρίνι

<sup>301</sup> <http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=37780&subid=2&pubid=129740286> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015



**Διαδικασία παρασκευής** για να φτιάξετε το λάδι μασάζ:

Σε 30 ml αμυγδαλέλαιο, προσθέστε τα αιθέρια έλαια της συνταγής. Ανακινείτε ελαφρά και φυλάξτε το προϊόν σε γυάλινο σκουρόχρωμο μπουκάλι, μακριά από το φως, σε δροσερό μέρος.

- Κάντε ένα ζεστό ντουζ
- Επαλείψτε το δέρμα με το λάδι μασάζ
- Εφαρμόστε μάλαξη για 20 λεπτά

**Εργασία:** Αφού συμπληρώσετε την παρασκευή του λαδιού μασάζ και εφαρμόσετε μάλαξη, καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας στον πίνακα που ακολουθεί και παρουσιάστε τις μέσα στο εργαστήριο.

| Παρατηρήσεις |
|--------------|
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |
| *            |



## 14<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Λεμφική Παροχέτευση Προσώπου – Σώματος

**Σκοποί:** Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοούν την ανατομία και τη λειτουργία του λεμφικού συστήματος.
- Αναγνωρίζουν τα οφέλη της λεμφικής παροχέτευσης.
- Ταξινομούν τις κινήσεις που εφαρμόζονται στη λεμφική μάλαξη.
- Εφαρμόζουν τις κινήσεις της λεμφικής μάλαξης στο πρόσωπο και στο σώμα.
- Διακρίνουν τις αντενδείξεις της λεμφικής παροχέτευσης.

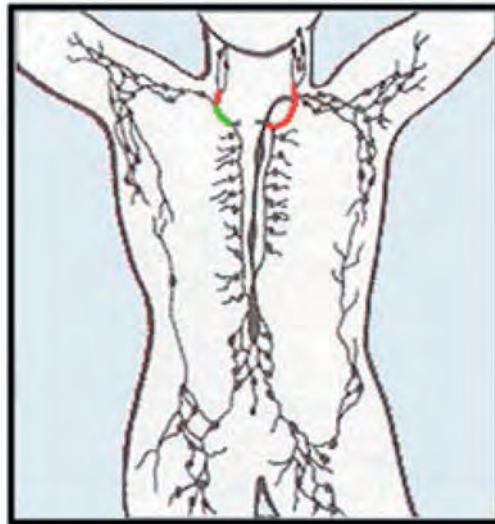
### Εισαγωγή

Από τα αρχαία χρόνια οι άνθρωποι υπέφεραν από παθήσεις του λεμφικού συστήματος. Ο πρώτος άνθρωπος, ιστορικά, που αναφέρθηκε στο λεμφικό σύστημα ήταν ο Ιπποκράτης, αναγνωρίζοντας τα λεμφογάγγλια. Τον 2ο αιώνα π.Χ. ο Ρούφιος από την Έφεσο, ένας Ρωμαίος ιατρός αναγνώρισε τον θύμο αδένα καθώς και τα μασχαλιαία και βουβωνικά λεμφογάγγλια, ενώ ο Ερώφιλος (Έλληνας που ζούσε στην Αλεξάνδρεια τον 3ο αιώνα π.Χ) ήταν ο πρώτος που αναφέρθηκε στα λεμφικά αγγεία. Τα συμπεράσματα του Ρούφιου και του Ερώφилου αναπτύχθηκαν από τον Έλληνα ιατρό Γαληνό που παρατήρησε το λεμφικό σύστημα των γουρουνιών.

Τη δεκαετία του 1930 οι αδελφοί Emil και Estrid Vodder οι οποίοι θεράπευαν ασθενείς στην Γαλλία που έπασχαν από χρόνια κρυολογήματα ανακάλυψαν ότι οι ασθενείς τους είχαν πρησμένους λεμφικούς κόμβους. Αν και ήταν ταμπού να δουλεύεις πάνω στο λεμφικό σύστημα, οι αδελφοί Vodder άρχισαν μελέτες σχετικά με αυτό το σύστημα και επινόησαν ήπιες κινήσεις με τα χέρια που βοηθούσαν την κυκλοφορία της λέμφου. Το 1936 τελειοποιήθηκε η Χειροπρακτική Λεμφική Παροχέτευση που ονομάστηκε και μέθοδος Vodder. Από τότε χρησιμοποιείται για τη θεραπεία παθήσεων του λεμφικού συστήματος καθώς και για τη βελτίωση αισθητικών προβλημάτων<sup>302</sup>.

---

<sup>302</sup> Καραγιάννη, Α.,Μεγακλή, Θ. (2009). *Η λεμφική μάλαξη στην Αισθητική*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ.7



*Το Λεμφικό Σύστημα*

## 14.1 Λεμφική κυκλοφορία στο πρόσωπο και σώμα

### Τι είναι η λέμφος:

Το σώμα μας αποτελείται από δύο βασικά υγρά: το αίμα και τη λέμφο. Σκοπός του αίματος είναι η μεταφορά θρεπτικών συστατικών στους ιστούς και στα κύτταρα ενώ σκοπός της λέμφου είναι η απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών.

Λέμφος ονομάζεται το μεσοκυττάριο υγρό που βρίσκεται στο λεμφικό σύστημα και γύρω από όλους τους ιστούς εκτός από:

- Τον εγκέφαλο
- Τον νωτιαίο μυελό
- Τον ομφάλιο λώρο
- Τα επιθήλια
- Τους χόνδρους

και προέρχεται από διηθήσεις του αίματος στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων<sup>303</sup>.

Η λέμφος είναι ένα ορώδες υπόλευκο υγρό το οποίο αποτελείται κατά 95% από νερό και περιέχει πρωτεΐνες και γλυκόζη. Επίσης, αποτελείται από πλάσμα του αίματος και περιέχει πολλές λιπαρές ουσίες των οποίων η ποσότητα και η παρουσία ποικίλουν<sup>24</sup>.

### Ανατομία λεμφικού συστήματος

Η λεμφική κυκλοφορία είναι στενά συνδεδεμένη με τη φλεβική κυκλοφορία. Το λεμφικό δίκτυο

<sup>303</sup> [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE\\_%BA%CF%8C\\_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE_%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1) ανακτήθηκε 15/2/2015

<sup>304</sup> Πέτσα, Α., Κοντζαγλία, Κ. (2011). Λεμφική Αποσυμφόρηση. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 12

είναι διπλάσιο του κυκλοφορικού με δυο φορές περισσότερα λεμφικά αγγεία από αυτά του αίματος και δυο φορές περισσότερη λέμφο από το αίμα<sup>305</sup>.

Η λέμφος δια μέσου των λεμφικών αγγείων οδηγείται σε δυο μεγάλους λεμφικούς σωλήνες τον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο και από εκεί στις δυο υποκλείδιες φλέβες (αριστερή και δεξιά). Ο μείζων θωρακικός πόρος είναι ο πιο σημαντικός γιατί συλλέγει τη λέμφο των 2/3 περίπου του ανθρώπινου οργανισμού. Στη διαδρομή των λεμφαγγείων προς τους θωρακικούς πόρους υπάρχουν μικρές μάζες ωοειδούς σχήματος σε μέγεθος φακής ή φασολιού που ονομάζονται λεμφογάγγλια και είναι συγκεντρωμένα σε σταθερά σημεία του προσώπου και του σώματος<sup>306</sup>.

Καθώς η λέμφος περνά από τα λεμφογάγγλια, απαλλάσσεται από τα μικρόβια και τις τοξικές ουσίες και εμπλουτίζεται με λεμφοκύτταρα και αντισώματα.

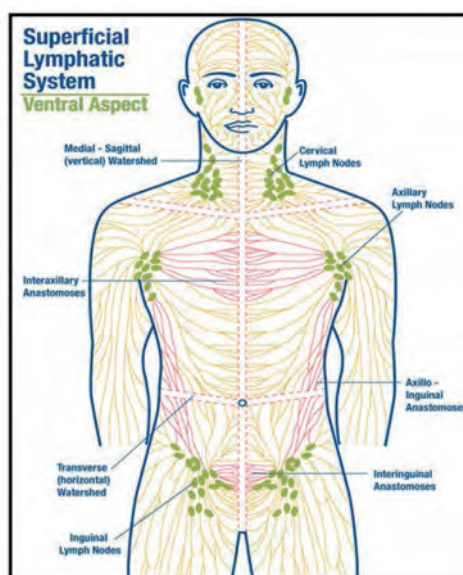
Είναι τοποθετημένα κυρίως:

- στη βάση και κατά μήκος του αυχένα,
- στις μασχालιαίες περιοχές και
- στη βουβωνική χώρα.



307

*Λεμφογάγγλια προσώπου*



308

*Τα κύρια λεμφογάγγλια του σώματος*

Τα λεμφογάγγλια αποτελούν προστασία του ανθρώπινου οργανισμού όταν τα λευκά αιμοσφαίρια για κάποιο λόγο αποτύχουν.

### Λεμφική κυκλοφορία στο πρόσωπο

Το λεμφικό σύστημα του προσώπου έχει σε συγκεκριμένες θέσεις τα λεμφαγγεία και τα λεμφογάγγλια τα οποία βοηθούν την παροχέτευση της λέμφου από το πρόσωπο.

Τα λεμφογάγγλια του προσώπου είναι τα εξής<sup>309</sup>:

<sup>305</sup> Ραχήμ, Μ., Ραμαντάνογλου, Φ., Αθαμασιάδου, Ε. (2014). *Εναλλακτικές μέθοδοι περιποίησης στην Αισθητική Προσώπου*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 25

<sup>306</sup> Γαργανουράκη, Ε., Πατζίκια, Τ., Ρέππας, Κ. (2012). *Αισθητική Προσώπου II*. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης, ΟΕΔΒ, σ. 258

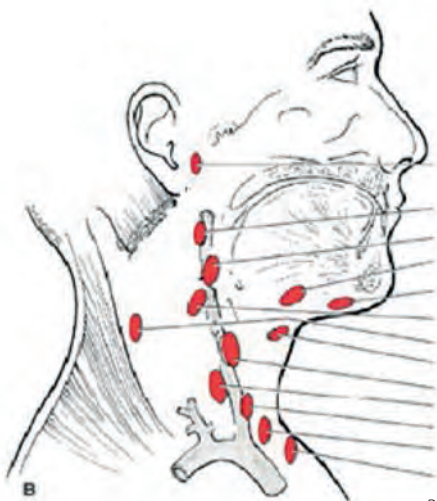
<sup>307</sup> [http://lonesorensen.com/productos.asp?id\\_categoria=5&lang=eng&site=ref#](http://lonesorensen.com/productos.asp?id_categoria=5&lang=eng&site=ref#) Ανακτήθηκε στις 09/10/2015

<sup>308</sup> <http://4ehmassage.com/manual-lymph-drainage/> Ανακτήθηκε στις 09/10/2015

1. Ωτιαία λεμφογάγγλια
2. Ινιακά λεμφογάγγλια
3. Παρωτιδικά λεμφογάγγλια
4. Υπογνάθια λεμφογάγγλια
5. Παρειακά λεμφογάγγλια
6. Υπογένεια λεμφογάγγλια
7. Επιπολής τραχηλικά λεμφογάγγλια

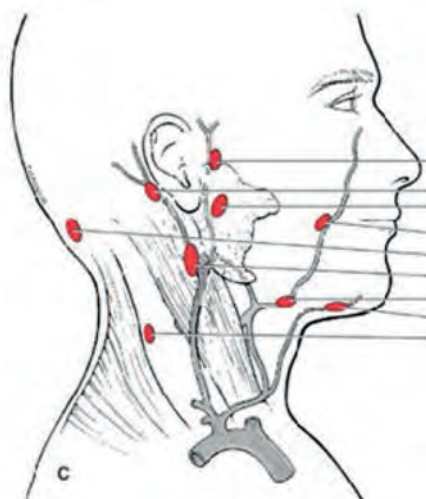
Τα λεμφογάγγλια παροχετεύουν τη λέμφο σε διαφορετικά λεμφαγγεία. Συγκεκριμένα, έχουμε τις εξής παροχετεύσεις<sup>310</sup>:

1. Η λέμφος της ινιακής και οπισθο-ωτιαίας περιοχής παροχετεύεται κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μύος για να οδηγηθεί προς την αριστερή και δεξιά υποκλείδια φλέβα, αφού προηγουμένως περάσει από τα λεμφογάγγλια που βρίσκονται σ' αυτήν την περιοχή.
2. Η λέμφος της περιοχής της ρινός και των χειλέων, αφού κάνει τη διαδρομή της, παροχετεύεται στα επιγνάθια γάγγλια για να ακολουθήσει εν συνεχεία την πορεία κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μύος και κατόπιν στον μείζονα και ελάσσονα πόρο.
3. Η λέμφος των βλεφάρων και του άνω ημίσεος της παρειάς παροχετεύεται στα παρωτιδικά λεμφογάγγλια, από εκεί στα επιγνάθια, κατόπιν στα υπογνάθια και τέλος στα γάγγλια που βρίσκονται κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μύος.
4. Η λέμφος της μετωποκροταφικής περιοχής παροχετεύεται στα προωτιαία γάγγλια και από εκεί στα οπισθο-ωτιαία και εν συνεχεία ακολουθεί την ίδια διαδρομή των λεμφογαγγλίων που βρίσκονται κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μύος



**Λεμφογάγγλια Λαιμού**

311



**Λεμφογάγγλια Προσώπου**

312

<sup>309</sup> Γαργανουράκη, Ε., Πατζίκα, Τ., Ρέππας, Κ. (2012). *Αισθητική Προσώπου II*. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. ΟΕΔΒ, σ. 264

<sup>310</sup> Γαργανουράκη, Ε., Πατζίκα, Τ., Ρέππας, Κ. (2012). *Αισθητική Προσώπου II*. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. ΟΕΔΒ, σ. 264

<sup>311</sup> [http://www.aboutcancer.com/neck\\_node\\_labels\\_tnm\\_0709.htm](http://www.aboutcancer.com/neck_node_labels_tnm_0709.htm) Ανακτήθηκε στις 09/11/2015

<sup>312</sup> [http://www.aboutcancer.com/neck\\_node\\_labels\\_tnm\\_0709.htm](http://www.aboutcancer.com/neck_node_labels_tnm_0709.htm) Ανακτήθηκε στις 09/11/2015



### Λεμφική κυκλοφορία στο σώμα

Όπως ήδη αναφέραμε, η λέμφος ταξιδεύει διαμέσου των λεμφαγγείων για να καταλήξει στον μείζονα και τον ελάσσονα θωρακικό πόρο.

Ο μείζων θωρακικός πόρος, έχει μήκος 38-45 εκατοστών και αποτελεί το μεγαλύτερο λεμφαγγείο του σώματος. Αρχίζει από τη χυλοφόρα δεξαμενή, που βρίσκεται μπροστά από τον πρώτο οσφυϊκό σπόνδυλο και δημιουργείται από τη συνένωση τριών μεγάλων λεμφικών στελεχών, του εντερικού και των δύο οσφυϊκών στελεχών, με τα οποία φέρεται η λέμφος των κάτω άκρων και της κοιλίας.

Συμπερασματικά, ο μείζων θωρακικός πόρος συλλέγει τη λέμφο :

- και των δύο κάτω άκρων
- των σπλάγχνων και των τοιχωμάτων της κοιλίας
- του αριστερού ημιμορίου της καρδιάς
- του αριστερού ημιμορίου της κεφαλής και του τραχήλου
- και του αριστερού άνω άκρου

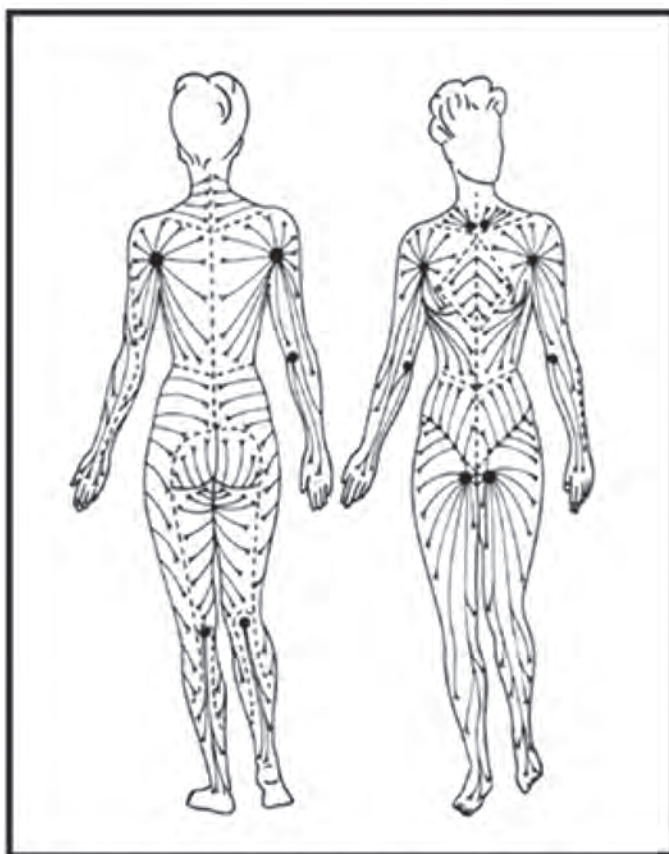
Ο ελάσσων θωρακικός πόρος, εμφανίζει μήκος 1-2 εκατοστών και σχηματίζεται από την συμβολή τριών λεμφικών στελεχών και συγκεκριμένα του δεξιού σφαγιτιδικού και του δεξιού βρογχομεσοπνευμόνιου στελέχους. Εκβάλλει στη δεξιά φλεβώδη γωνία. Ο ελάσσων θωρακικός πόρος συλλέγει τη λέμφο από :

- το δεξιό ημιμόριο της κεφαλής και του τραχήλου
- το δεξιό άνω άκρο
- το δεξιό ημιμόριο των θωρακικών τοιχωμάτων
- το δεξιό πνεύμονα
- το δεξιό ημιμόριο της καρδιάς

Στην πορεία της λέμφου εμφανίζονται οι περιφερειακοί λεμφαδένες, όπου η λέμφος εγκαταλείπει το επιπολής σύστημα και προχωρά βαθύτερα στο σώμα. Στον κορμό, οι περιφερειακοί αδένες είναι οι μασχαλιαίοι και οι βουβωνικοί λεμφαδένες. Δεδομένου ότι οι λεμφαδένες βρίσκονται στο εξωτερικό άκρο του κορμού, παροχετεύουν όχι μόνο τον κορμό αλλά και τα παρακείμενα μέλη<sup>313</sup>.

---

<sup>313</sup> W.B. Saunders, 1999 στο Βαρσαμίδου, Ε. (2007). *Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση Λεμφοιδήματος μετά από μαστεκτομή*. Πτυχιακή εργασία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, σ. 25



314

*Χάρτης Λεμφικού Συστήματος*

## 14.2 Οφέλη λεμφικής παροχέτευσης στο πρόσωπο και σώμα

Επειδή το λεμφικό σύστημα, όπως αναφέραμε, βοηθάει στην αποβολή των τοξινών από τον οργανισμό τα οφέλη του σε όλο το σώμα είναι πολύ σημαντικά. Πιο συγκεκριμένα :

- *Μετακινεί τα υγρά των ιστών από ένα σημείο σε ένα άλλο και διεγείρει την κυκλοφορία του λεμφικού συστήματος.*
- *Αποστραγγίζει, αποτοξινώνει και τονώνει τους σκελετικούς μύες. Ενεργοποιεί το κυκλοφορικό σύστημα και την κινητικότητα των εντέρων.*
- *Ενεργοποιεί το νευρικό παρασυμπαθητικό σύστημα και προκαλεί χαλάρωση ενώ έχει καταπραϋντικές και αναλγητικές δράσεις.*
- *Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, θέτοντάς το σε καλύτερη θέση άμυνας, μέσω της επιτάχυνσης της κυκλοφορίας της λέμφου και της αποστράγγισης των ιστών και των λεμφαγγείων.*
- *Βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους.*
- *Απομακρύνει τα υγρά από το σώμα, μειώνοντας τα οίδημα και θεραπεύει το λεμφοίδημα.*
- *Βοηθά στην γρήγορη ανάρρωση μετά από εγχειρήσεις.*

<sup>314</sup> <http://annickrossi.com/MLD.htm> Ανακτήθηκε στις 09/11/2015

<sup>315</sup> Καραγιάννη, Α.,Μεγακλή, Θ. (2009). Η λεμφική μάλαξη στην Αισθητική. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 27

- Βελτιώνει την κυτταρίτιδα.
- Βελτιώνει χρόνιες καταστάσεις, όπως ιγμορίτιδα, ακμή, παθήσεις του δέρματος και αρθρίτιδα.
- Ανακουφίζει από προβλήματα δυσκοιλιότητας.
- Βοηθά στην αϋπνία και γενικά σε διαταραχές του ύπνου.
- Βοηθά στη μείωση του βάρους.
- Βοηθά στη βελτίωση της εμφάνισης του δέρματος, το οποίο γίνεται λείο λόγω της σωστής θρέψης των κυττάρων.
- Μειώνει τα πρηξίματα και τις σακκούλες κάτω από τα μάτια
- Θρέφει και ενυδατώνει το πρόσωπο
- Βελτιώνει την υφή του δέρματος, πρόληψη ρυτίδων<sup>316</sup>.

### Ενδείξεις λεμφικής παροχέτευσης

Η λεμφική παροχέτευση μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αντιμετώπιση των παρακάτω περιπτώσεων:

- Λεμφοιδήματα και φλεβικά οιδήματα
- Τραύματα
- Χρόνιες Φλεγμονές
- Παθήσεις του Πεπτικού
- Κατακράτηση Υγρών
- Παθήσεις του Συνδετικού Ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες)
- Νευρολογικά Προβλήματα
- Παθήσεις Ωτορινολαρυγγικές και Οφθαλμολογικές
- Ημικρανίες, στρες
- Αϋπνίες

Στην αισθητική, λόγω της αποτοξινωτικής και αποιδηματικής δράσης της, προτείνεται στη θεραπεία των:

- Απλή Ακμή
- Κυτταρίτιδα
- Πρησμένες Γάμπες
- Βελτίωση Ουλών μετά από αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις
- Κατακράτηση Υγρών
- Τοπικό Πάχος

<sup>316</sup> Καραγιάννη, Α.,Μεγακλή, Θ. (2009). *Η λεμφική μάλαξη στην Αισθητική*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 28

### 14.3 Τεχνική της μάλαξης

Η λεμφική μάλαξη λανθασμένα συγκαταλέγεται στα είδη της μάλαξης. Ουσιαστικά μιλάμε για ‘λεμφική παροχέτευση’ ή ‘λεμφική αποστράγγιση’ ή στα γαλλικά ‘drainage lymphatique’ της οποίας οι ενέργειες γίνονται πάνω στα γάγγλια. Τα γάγγλια είναι όργανα επάνω στα οποία δεν εφαρμόζουμε ποτέ μάλαξη.

Οι χειρισμοί της λεμφικής παροχέτευσης γίνονται κατά ένα τρόπο ‘τρόμπας’ χρησιμοποιώντας διαδοχικές κινήσεις ‘απορρόφησης’ και ‘απελευθέρωσης’ έτσι ώστε να βοηθηθεί η επαναφορά της κανονικής ροής της λέμφου και η εξώθησή της προς τους αγωγούς της αποβολής<sup>317</sup>.



318

*Λεμφική παροχέτευση*

#### Τεχνική της χειροπρακτικής λεμφικής παροχέτευσης

Προκειμένου να εφαρμόσουμε σωστά τη λεμφική παροχέτευση ώστε να αποκομίσουμε τα οφέλη της, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τα εξής:

1. Απαραίτητη προϋπόθεση, για να εφαρμόσει ο/η αισθητικός τη λεμφική παροχέτευση, είναι η άριστη γνώση του λεμφικού συστήματος και της οργάνωσης του στο σώμα, αφού οποιοσδήποτε λανθασμένος χειρισμός εφαρμοσθεί μπορεί να προκαλέσει επιβάρυνση και όχι βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας.
2. Η παροχέτευση της λέμφου βασίζεται σε δύο αρχές. Στη συγκέντρωση ή κάλεσμα της λέμφου και στην εκκένωση ή απορρόφηση της λέμφου.  
Ο χειρισμός της συγκέντρωσης ή του καλέσματος γίνεται με σταδιακή ρυθμική πίεση, με όλο το φάρδος της παλάμης και σκοπεύει να αυξήσει τη πίεση μέσα στους ιστούς, για να προκαλέσει την απορρόφηση του υγρού από τα λεμφαγγεία.  
Ο χειρισμός της εκκένωσης πραγματοποιείται ρολάροντας με την παλάμη στην περιοχή επιτρέπεται να δημιουργηθεί και να κοντρολαριστεί η προώθηση των υγρών μέσα στους λεμφικούς αγωγούς σύμφωνα με τη φυσιολογική κατεύθυνση, δηλαδή, από την άκρη του μέλους προς τη ρίζα του.
3. Είναι πολύ βασικό ο-η χειροπράκτης να γνωρίζει καλά την πίεση που πρέπει να ασκήσει, γιατί μια βίαιη πίεση μπορεί να προκαλέσει μικρορήξεις. Καθηγητές Φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Βόννης απέδειξαν, κάνοντας πειράματα με διάφορες συσκευές που κατασκεύασαν και

<sup>317</sup> Γαργανουράκη, Ε., Πατζίκα, Τ., Ρέππας, Κ. (2012). *Αισθητική Προσώπου II*. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. ΟΕΔΒ, σ. 270

<sup>318</sup> <http://www.invitromagazine.gr/2015/04/14/dite-pos-ginete-to-lemfiko-masaz-ke-mathete-gia-ta-ofeli-tou-vinteo/> Ανακτήθηκε στις 09/11/2015

με λεμφογραφίες ότι, οι βίαιες πιέσεις προκαλούν μικρορήξεις σαφώς ορατές, που σκορπίζουν το υγρό κλιμακωτά, κατά μήκος των αγωγών εκκένωσης της λέμφου. Από τις μικρορήξεις αυτές, η λέμφος βγαίνει από τους αγωγούς της και διαχέεται μέσα στους ιστούς. Σύμφωνα με τα παραπάνω, θα ήταν μεγάλο σφάλμα να υποθέσουμε ότι όσο μεγαλύτερη πίεση ασκήσουμε, τόσο καλύτερη θα είναι η εκκένωση των υγρών. Αυτό σημαίνει ότι με τις βίαιες πιέσεις, είναι δυνατόν να υπάρξει το αντίθετο από το επιζητούμενο αποτέλεσμα .

### Χειρισμοί

Η λεμφική παροχέτευση περιλαμβάνει μία σειρά ήπιων χειρισμών που μιμούνται τη δράση της μυϊκής αντλίας και της αναπνοής, σύμφωνα με τον Vedder. Κάθε σειρά χειρισμών πρέπει να επαναλαμβάνεται 4–5 φορές ενώ η διάρκεια της μάλαξης κυμαίνεται από 20-60 λεπτά

Οι χειρισμοί που εφαρμόζονται στη λεμφική παροχέτευση συνήθως, είναι οι εξής:

1. **Κυκλικές κινήσεις.** Εφαρμόζονται με τα δάχτυλα του χεριού (πλην του αντίχειρα) και κυρίως με το δείκτη και τον μέσο ή και τον παράμεσο. Πρόκειται για ρυθμικές κυκλικές κινήσεις που σχηματίζουν στο δέρμα νοητούς τεμνόμενους κύκλους. Η πίεση που ασκούν στο δέρμα αυξάνεται και μειώνεται σταδιακά, προκαλώντας ήπια συμπίεση και αποσυμπίεση της περιοχής, αλλά ποτέ δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 30 mm της στήλης υδραργύρου. Οι κυκλικές κινήσεις γίνονται σύμφωνα με την κατεύθυνση της λεμφικής ροής. Στις περιοχές που υπάρχουν λεμφαδένες συνήθως εφαρμόζουμε στατικούς κύκλους με ολόκληρη την παλάμη και τα δάκτυλα του ενός χεριού.



320

### **Κυκλικές κινήσεις**

2. **Κρικοειδείς πιέσεις.** Όταν η περιοχή που πρέπει να περιποιηθούμε μπορεί να συμπεριληφθεί ανάμεσα στα δύο χέρια, τότε πραγματοποιούμε χειρισμό, τον λεγόμενο «βραχιόλυ». Τα δύο χέρια του χειροπράκτη περικυκλώνουν το μέλος που πρέπει να γίνει αντικείμενο περιποίησης και κάνουν με ρυθμικό τρόπο διαδοχικές και τακτικές πιέσεις από την άκρη προς τη ρίζα του μέλους.

<sup>319</sup> [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1775:2011-04-05-06-39-02&catid=221&Itemid=183](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1775:2011-04-05-06-39-02&catid=221&Itemid=183) Ανακτήθηκε στις 15/02/2015

<sup>320</sup> <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/631915/kade-masaz-mono-i-sas> Ανακτήθηκε στις 15/02/2015





321

*Κρικοειδείς πιέσεις*

3. **Χειρισμοί της τεχνικής της αντλίας.** Τοποθετείται όλη η παλάμη και τα δάχτυλα του ενός χεριού πάνω στο δέρμα. Ο καρπός ανασηκώνεται ώστε το χέρι να κινηθεί ελαφρώς προς τα πίσω και στη συνέχεια ο καρπός χαμηλώνει ώστε το χέρι να κινηθεί προς τα εμπρός. Η ήπια κίνηση ασκείται μόνο κατά το κατέβασμα του καρπού και την κίνηση του χεριού προς τα εμπρός.



322

*Τεχνική της Αντλίας*

<sup>321</sup> [http://www.cityportal.gr/articles\\_det1.asp?subcat\\_id=188&article\\_id=54089](http://www.cityportal.gr/articles_det1.asp?subcat_id=188&article_id=54089) Ανακτήθηκε στις 15/02/2015

<sup>321</sup> <http://lifehub.gr/%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6> Ανακτήθηκε στις 15/02/2015



4. **Αντλιακός λεμφικός χειρισμός (Lymphatic Pump manipulation)** Εφαρμόζεται στην αρχή ή στο τέλος της θεραπείας και έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της ροής της λέμφου σε όλο το σώμα. Το άτομο βρίσκεται σε ύπτια κατάκλιση και ο θεραπευτής στέκεται πίσω του. Τα χέρια του τοποθετούνται πάνω στο σώμα με τα δάκτυλα σε απαγωγή και τους αγκώνες του σε έκταση. Ο πελάτης αναπνέει βαθιά ενώ ταυτόχρονα ο θεραπευτής πιέζει και αποσυμπιέζει το θώρακα με γρήγορο ρυθμό. Ο χειρισμός μπορεί να εφαρμοστεί κατά την διάρκεια 4-5 αναπνοών και η πίεση πρέπει να είναι επαρκής ώστε να βγει όλος ο αέρας κατά την εκπνοή.



327

*Αντλιακός λεμφικός χειρισμός*

#### **Ταξινόμηση κινήσεων προσώπου**

Η λεμφική παροχέτευση ξεκινάει με κινήσεις που πραγματοποιούνται στη βάση του λαιμού, στην οπισθοκλειδική περιοχή και συνεχίζεται κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός. Αυτές οι κινήσεις έχουν ως σκοπό το άδειασμα των κατώτερων λεμφατικών συλλεκτών έτσι ώστε η λέμφος του προσώπου να οδηγηθεί πιο ομαλά προς την αποβολή<sup>323</sup>.

Στο πρόσωπο η λεμφική παροχέτευση αρχίζει από την άκρη του πηγουνιού, συνεχίζεται στη γωνία συνένωσης των χειλιών και στη συνέχεια περνά στο άνω χείλος. Προχωρά στη μύτη, μετά αρχίζει η παροχέτευση στις παρειές, κατόπιν συνεχίζεται στα άνω βλέφαρα, ύστερα παροχετεύεται η περιοχή των φρυδιών και τέλος παροχετεύεται το μέτωπο<sup>324</sup>.

<sup>323</sup> Γαργανουράκη, Ε., Πατζίκα, Τ., Ρέππας, Κ. (2012). *Αισθητική Προσώπου II*. Τομέας: Αισθητικής Κοσμητολογίας ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. ΟΕΔΒ, σ. 283

<sup>324</sup> Πέτσα, Α., Κοντζαγλία, Κ. (2011). *Λεμφική Αποσυμφόρηση*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 49

### Κινήσεις Λεμφικής Παροχέτευσης Προσώπου<sup>325</sup>

1. Ξεκινάμε την παροχέτευση της λέμφου από τα παρωτιδικά λεμφογάγγλια που βρίσκονται πίσω από το λοβό του αυτιού και συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μύος καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.



326



2. Κατόπιν κατευθυνόμαστε στο πηγούνι και πραγματοποιούμε παροχέτευση της λέμφου από τα λεμφογάγγλια που βρίσκονται στο κέντρο του πηγουνιού. Ακολουθώντας μια πορεία κατά μήκος της κάτω γνάθου φτάνουμε μέχρι το λοβό του αυτιού και συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μύος καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.

<sup>325</sup> Ραχήμ, Μ., Ραμαντάνογλου, Φ., Αθαμασιάδου, Ε. (2014). Εναλλακτικές μέθοδοι περιποίησης στην Αισθητική Προσώπου. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοι-  
ας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 33

<sup>326</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015



327

3. Από τα λεμφογάγγλια που βρίσκονται στη γωνία των χειλιών ξεκινάμε την παροχέτευση της λέμφου μέχρι το μέσον της κάτω γνάθου. Ακολουθώντας μια πορεία κατά μήκος της κάτω γνάθου φτάνουμε μέχρι τον λοβό του αυτιού και συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδο-μαστοειδούς μυός καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.



328

<sup>327</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>328</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

4. Συνεχίζουμε παροχετεύοντας τα λεμφογάγγλια που ξεκινούν από το μέσο του άνω χείλους ακολουθώντας την πορεία μέχρι την άκρη των χειλιών και καταλήγοντας στο μέσο της κάτω γνάθου. Εν συνεχεία, ακολουθώντας μια πορεία κατά μήκος της κάτω γνάθου φτάνουμε μέχρι τον λοβό του αυτιού και συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.



5. Από την περιοχή της μύτης και, συγκεκριμένα, από τα ρουθούνια, παροχετεύουμε τη λέμφο κατά μήκος της ρινοπαραρριζικής αύλακας φτάνοντας μέχρι τα μισά της κάτω γνάθου. Ακολουθώντας μια πορεία κατά μήκος της κάτω γνάθου φτάνουμε μέχρι το λοβό του αυτιού και συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.



6. Από την περιοχή της μύτης και συγκεκριμένα από τα ρουθούνια παροχετεύουμε τη λέμφο κατά μήκος των παρείων προς τον ακουστικό πόρο. Κατόπιν, συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.

<sup>329</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>330</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015





331

7. Από την περιοχή των ρουθουνιών παροχετεύουμε τη λέμφο κατά μήκος του άξονα της μύτης, φτάνοντας μέχρι την αρχή του φρυδιού. Συνεχίζουμε κατά μήκος του άνω βλεφάρου φτάνοντας μέχρι τον κρόταφο και συγκεκριμένα τα κροταφικά λεμφογάγγλια. Από εκεί φτάνουμε μέχρι το λοβό του αυτιού και συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.



332

8. Τέλος, στην περιοχή του μετώπου κάνουμε παροχέτευση σε δυο σειρές που και οι δύο ξεκινάνε από το μέσο του μετώπου. Η πρώτη ακολουθεί την πορεία κατά μήκος του άνω βλεφάρου και η δεύτερη ακολουθεί την πορεία κατά μήκος του τριχωτού της κεφαλής. Και οι δύο σειρές καταλήγουν στα κροταφικά λεμφογάγγλια και από εκεί φτάνουμε μέχρι τον λοβό του αυτιού και συνεχίζουμε κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός καταλήγοντας στα τραχηλικά λεμφογάγγλια.

<sup>331</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>332</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015



333

### Λεμφική παροχέτευση Σώματος

Κατά την εφαρμογή της λεμφικής παροχέτευσης σώματος, οι χειρισμοί μας πρέπει να ακολουθούν την παρακάτω σειρά:

1. **Θωρακική χώρα.** Η παροχέτευση ξεκινάει πάντοτε από τη δεξιά πλευρά του σώματος, με θωπείες και μικρές ανατρίψεις από την περιοχή του θώρακα και ειδικότερα από την περιοχή όπου ενώνεται η κλείδα με το στήρνο. Οι κινήσεις έχουν φορά προς κάτω και έξω, δηλαδή, προς το κέντρο του σώματος. Ολοκληρώνεται, πάντα, με επιφανειακές θωπείες με κατεύθυνση από την κλείδα και το στήρνο προς τη μασχαλιαία περιοχή. Αποφεύγεται, στις γυναίκες, η άμεση πίεση στους μαστούς.



334

### **Θωρακική χώρα**

2. **Άνω Άκρα.** Στηρίζεται το χέρι στον ώμο του θεραπευτή ή το σηκώνουμε, ώστε να είναι ανυψωμένο. Εφαρμόζονται κυκλικές κινήσεις σε ολόκληρο το χέρι, ξεκινώντας από τη περιοχή της μασχάλης προς τα δάχτυλα. Ολοκληρώνεται με επιφανειακές θωπείες με κατεύθυνση προς τη μασχάλη.

<sup>333</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>334</sup> <http://welldoing.org/article/z-massage-lymphatic-drainage> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015





335

*Άνω άκρα*

3. **Μασχαλιαία χώρα.** Κρατώντας το χέρι ανυψωμένο εφαρμόζονται ήπιες κυκλικές κινήσεις με κατεύθυνση τη μασχαλιαία πτυχή. Ολοκληρώνεται με θωπείες που κατευθύνονται προς τη μασχαλιαία περιοχή από όλες τις κατευθύνσεις.



336

*Μασχαλιαία χώρα*

<sup>335</sup> <https://encryptedtbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR0rvkpM8GC7qYuErGUWe2KojubVj8SbQ3Q9D0Zh0VRnZ88mmZWrvY7g> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>336</sup> <http://www.lympho-press.com/about-lymphedema.html> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

4. **Κοιλιακή χώρα.** Η λέμφος από τα κοιλιακά σπλάχνα, τα κάτω άκρα και τα κοιλιακά σπλάχνα παροχετεύεται στο κατώτερο άκρο του θωρακικού πόρου, ακριβώς κάτω από τον ομφαλό, οπότε όλες οι κινήσεις κατευθύνονται προς αυτό το σημείο. Ξεκινούν από τη δεξιά πλευρά και, συγκεκριμένα, από το χέιλος της τελευταίας πλευράς προς τον ομφαλό και από τη βουβωνική πτυχή προς τον ομφαλό. Επαναλαμβάνονται οι κινήσεις στην αριστερή πλευρά της κοιλιακής χώρας και ολοκληρώνονται με επιφανειακές θωπείες σε όλη την περιοχή. Η λεμφική παροχέτευση είναι πιο αποτελεσματική όταν τα γόνατα είναι σηκωμένα έτσι ώστε τα πέλματα να παραμένουν επίπεδα στην επιφάνεια του κρεβατιού και να χαλαρώνουν οι μύες της κοιλιάς.



337

*Κοιλιακή χώρα*

5. **Πρόσθια επιφάνεια κάτω άκρων.** Ξεκινούν πάντοτε από τη βουβωνική χώρα του δεξιού κάτω άκρου και συνεχίζουν προς τα επάνω με ελαφρές κινήσεις προς τη μέση μοίρα του μηρού. Ολοκληρώνονται με θωπείες ανοδικής κατεύθυνση προς την περιοχή της κοιλιάς. Οι χειρισμοί επαναλαμβάνονται και στο αριστερό κάτω άκρο.



338

*Πρόσθια επιφάνεια κάτω άκρων*

6. **Οπίσθια επιφάνεια κάτω άκρων.** Η λεμφική παροχέτευση ξεκινάει με κυκλικές κινήσεις από τη γλουτιαία περιοχή, γύρω από τη λαγόνιο ακρολοφία καλύπτοντας ολόκληρο τον γλουτό και την οπίσθια επιφάνεια του ποδιού, με κατεύθυνση προς τη φτέρνα. Ολοκληρώνεται με επιφανειακές θωπείες σε όλη την επιφάνεια του κάτω άκρου και κατόπιν επαναλαμβάνονται

<sup>337</sup> <https://www.pinterest.com/sapphiretherapy/lymphatic-drainage-massage/> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>338</sup> [http://anagenisis.net/main/?page\\_id=474](http://anagenisis.net/main/?page_id=474) Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

στο αριστερό. Ασκείται πολύ ελαφριά πίεση στο τρίγωνο του Scarpa και στο ιγνυακό βοθρίο.



339

*Οπίσθια επιφάνεια κάτω άκρων*

7. **Ράχη του κορμού.** Στην πλάτη υπάρχουν πολλά νευρολεμφικά αντανakλαστικά σημεία τα οποία όταν διεγείρονται, προκαλούν αύξηση της λεμφικής ροής στους μύες και στα εσωτερικά όργανα. Αυτά τα σημεία βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Οι χειρισμοί της παροχέτευσης γίνονται στον πλατύ ραχιαίο, τον τετράγωνο οσφυϊκό και την άνω μοίρα του τραπεζοειδή μυ. Στο τέλος, γίνονται επιφανειακές θωπείες σε όλη την πλάτη<sup>340</sup>.



341

*Ράχη*

<sup>339</sup> <http://www.dr-tsekouras.gr/lemfoidima> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>340</sup> <http://slideplayer.gr/slide/6275065/> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>341</sup> <http://rrmotion.gr/trexonta-seminaria/lemfiko-massage-thessaloniki> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, η λεμφική παροχέτευση θεωρείται ως μέρος της θεραπείας, ύστερα από μαστεκτομή, σε περιπτώσεις καρκίνου του μαστού, περιορίζοντας τη δημιουργία λεμφοειδήματος στα άνω άκρα και τον κορμό. Το λεμφοίδημα διαφοροποιείται διπλά από τις διάφορες παθολογικές μορφές οιδημάτων. Οδηγεί σε δημιουργία συνδετικού ιστού και σκλήρυνση και ευκαιριακά, επίσης, σε ανεξέλεγκτη δημιουργία και κατανομή λιπώδους ιστού. Για αυτόν, πρωτίστως, τον λόγο, το λεμφοίδημα είναι μια αυτοτελής, χρόνια πάθηση με προοδευτική επιδείνωση. Μάλιστα, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε γυναίκες ασθενείς τρία χρόνια μετά από μαστεκτομή και ακτινοβολία, βρέθηκε ότι αναπτύχθηκε εκτεταμένο λεμφοίδημα στο 19% του συνόλου των περιστατικών. Το 77% ήταν σε ενδιάμεσο στάδιο και μόνο 4% ήταν ελεύθερο από κάθε διαταραχή λεμφικής παροχέτευσης<sup>342</sup>.

#### 14.4 Αντενδείξεις της λεμφικής παροχέτευσης

Η λεμφική παροχέτευση είναι μια τεχνική μάλαξης που πρέπει να παρέχεται όταν το άτομο είναι απόλυτα υγιές. Ο λόγος είναι ότι επειδή μέσα στο υγρό της λέμφου κυκλοφορούν τα αντισώματα και οι τοξίνες του οργανισμού που πρέπει να αποβληθούν, ένας οργανισμός με χαμηλό ανοσοποιητικό, δεν μπορεί να ανταπεξέλθει ικανοποιητικά στις τεχνικές μάλαξης και, κατ' επέκταση, στα οφέλη της.

Μια σημαντική αντένδειξη είναι η ελλιπής εκπαίδευση του ατόμου που εφαρμόζει τη λεμφική παροχέτευση<sup>343</sup>. Λανθασμένοι χειρισμοί μπορεί να οδηγήσουν σε περαιτέρω στάση της λέμφου. Αν και η λεμφική παροχέτευση θεωρείται μία ασφαλής χειροπρακτική τεχνική σχεδόν για όλες τις παθήσεις, καλό είναι να αποφεύγεται για προληπτικούς λόγους στις παρακάτω περιπτώσεις:

- *Οξείες εμπύρετες φλεγμονές της περιοχής*
- *Κακοήθεις όγκοι*
- *Φλεβίτιδα και θρομβοφλεβίτιδα (κίνδυνος πνευμονικής εμβολής)*
- *Καρδιακή ανεπάρκεια (κίνδυνος πνευμονικού οιδήματος)*
- *Φυματίωση*
- *Νεφρική ανεπάρκεια*
- *Παθήσεις θυρεοειδούς*
- *Διαταραχές της πήξης του αίματος*
- *Δερματοπάθειες (έκζεμα, ψωρίαση, έρπητας στα σημεία εφαρμογής της παροχέτευσης)*
- *Οξείες αλλεργικές αντιδράσεις*
- *Άσθμα*
- *Τραυματισμοί*

Στην περίπτωση έντονων φλεγμονών που οφείλονται σε μικρόβια, η αμυντική ικανότητα των λεμφογαγγλίων δεν μπορεί να υπερσχύσει, για το λόγο αυτό δεν εφαρμόζεται η λεμφική παροχέτευση ώσπου να υπάρξει θεραπεία. Η λήψη ιστορικού θεωρείται απαραίτητη πριν από την εφαρμογή της<sup>344</sup>.

<sup>342</sup> <http://lemfoidima-medicalcenter.gr/lemfoidima-ti-einai/> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

<sup>343</sup> Γαργανουράκη, Ε., Πατζίκας, Τ., Ρέππας, Κ. (2012). Αισθητική Προσώπου ΙΙ. Τομέας: Αισθητικής Κοσμητολογίας ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. ΟΕΔΒ, σ. 295

<sup>344</sup> Καραγιάννη, Α., Μεγακλή, Θ. (2009). Η λεμφική μάλαξη στην Αισθητική. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, σ. 29



### Ανακεφαλαίωση

Το σώμα μας αποτελείται από δύο βασικά υγρά: το αίμα και τη λέμφο. Σκοπός του αίματος είναι η μεταφορά θρεπτικών συστατικών στους ιστούς και στα κύτταρα ενώ σκοπός της λέμφου είναι η απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών.

Η λεμφική κυκλοφορία είναι στενά συνδεδεμένη με τη φλεβική κυκλοφορία. Το λεμφικό δίκτυο είναι διπλάσιο του κυκλοφορικού με δυο φορές περισσότερα λεμφικά αγγεία από αυτά του αίματος και δυο φορές περισσότερη λέμφο από το αίμα.

Η *λεμφική παροχέτευση*, είναι μια απαλή και ρυθμική χειροθεραπευτική τεχνική μάλαξης που αποσκοπεί στη βελτίωση της κινητικότητας των λεμφαγγείων, προωθεί τη ροή του λεμφικού υγρού, συμβάλλει στη αποσυμφόρηση των οιδημάτων και πρέπει να παρέχεται όταν το άτομο είναι απόλυτα υγιές. Ο λόγος είναι ότι επειδή μέσα στο υγρό της λέμφου κυκλοφορούν τα αντισώματα αλλά και οι τοξίνες του οργανισμού που πρέπει να αποβληθούν, ένας οργανισμός με χαμηλό ανοσοποιητικό δεν μπορεί να ανταπεξέλθει ικανοποιητικά στις τεχνικές μάλαξης και κατ' επέκταση, στα οφέλη της.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να εφαρμόσει ο/η αισθητικός τη λεμφική παροχέτευση, είναι η άριστη γνώση του λεμφικού συστήματος και της οργάνωσης του στο σώμα.

Τα οφέλη της λεμφικής μάλαξης στο πρόσωπο και στο σώμα προκύπτουν από την ομαλή λειτουργία του λεμφικού συστήματος που έχει ως συνέπεια την καλύτερη θρέψη των ιστών και την ομαλή ανταλλαγή της ύλης στα κύτταρα.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **A. Ερωτήσεις ανάπτυξης**

1. Ποιος είναι ο σκοπός του αίματος και ποιος της λέμφου;
2. Τι είναι τα λεμφογάγγλια και ποιος ο σκοπός τους;
3. Σε ποια σημεία γίνεται η παροχέτευση της λέμφου;
4. Ποια τα οφέλη της λεμφικής παροχέτευσης για τον οργανισμό;
5. Ποια τα οφέλη της λεμφικής παροχέτευσης για το πρόσωπο και το σώμα;
6. Ποιες είναι οι αρχές που διέπουν την παροχέτευση της λέμφου;
7. Από ποιες κινήσεις ξεκινάει η λεμφική παροχέτευση στο πρόσωπο και στο σώμα;
8. Ποια είναι η σειρά των κινήσεων της λεμφικής παροχέτευσης στο πρόσωπο και στο σώμα;
9. Ποιος είναι ο λόγος που η λεμφική παροχέτευση παρέχεται σε υγιή άτομα;
10. Ποιές είναι οι αντενδείξεις της λεμφικής παροχέτευσης;

### **B. Ερωτήσεις Αντικειμενικού Τύπου**

#### **1. Να απαντήσετε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) στις παρακάτω προτάσεις:**

1. Η λέμφος είναι ένα ορώδες διαυγές υγρό.
2. Οι δύο μεγάλοι λεμφικοί σωλήνες είναι οι υποκλείδιες φλέβες.
3. Το λεμφικό σύστημα βοηθάει στην αποβολή των τοξινών.
4. Η λέμφος θρέφει τους ιστούς.
5. Η πίεση δεν παίζει σημαντικό ρόλο στη λεμφική παροχέτευση.
6. Η πίεση στη λεμφική παροχέτευση είναι ίση με 30 χιλιοστά στήλης υδραργύρου.
7. Η εφαρμογή των κινήσεων της λεμφικής παροχέτευσης ξεκινούν από την άκρη του πηγουνιού.
8. Η εφαρμογή των κινήσεων της λεμφικής παροχέτευσης ξεκινά από τη βάση του λαιμού.
9. Η λεμφική παροχέτευση εφαρμόζεται σε υγιή άτομα.
10. Σε οξείες αλλεργικές αντιδράσεις εφαρμόζουμε λεμφική παροχέτευση.

#### **2. Να συμπληρώσετε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:**

1. Η λέμφος δεν απαντάται στους εξής ιστούς:

- |        |         |
|--------|---------|
| 1..... | 4 ..... |
| 2..... | 5 ..... |
| 3..... |         |



2. Τα λεμφογάγγλια του προσώπου είναι τα εξής:

- |        |        |
|--------|--------|
| 1..... | 5..... |
| 2..... | 6..... |
| 3..... | 7..... |
| 4..... |        |

3. Η πίεση που ασκείται στη λεμφική παροχέτευση πρέπει να είναι ίση με ..... στήλης υδραργύρου.

4. Στο πρόσωπο η λεμφική παροχέτευση αρχίζει από ..... συνεχίζει στην ..... και στη συνέχεια περνά .....

5. Μέσα στο υγρό της λέμφου κυκλοφορούν ..... και ..... του οργανισμού.

### **Εργαστηριακές Ασκήσεις**

#### **Εργαστηριακή Άσκηση 1: «Αναγνώριση λεμφογαγγλίων προσώπου»**

Σκοπός της άσκησης είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες στην ψηλάφηση και αναγνώριση των λεμφογαγγλίων στο πρόσωπο έτσι ώστε να είναι αποτελεσματικότερη η εφαρμογή λεμφικής παροχέτευσης στο πρόσωπο.

#### **Υλικά**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Βαμβάκι
- Μολύβι μακιγιάζ
- Χάρτης λεμφογαγγλίων προσώπου

#### **Στάδια Εργασίας**

1. Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει έναν/μία μαθητή/τρια πάνω στον/στην οποίο/α θα γίνει η εφαρμογή της ψηλάφησης των λεμφογαγγλίων.
2. Ψηλαφεί το πρόσωπο του μοντέλου και με ένα μολύβι μακιγιάζ σημειώνει τα ακριβή σημεία των λεμφογαγγλίων.
3. Ασκει πίεση με τα δάκτυλα πάνω στα σημεία και στη συνέχεια ζητάει από τους μαθητές/τριες να κάνουν το ίδιο.
4. Στη συνέχεια χωρίζονται οι μαθητές/τριες σε ζεύγη και έχοντας σαν σύμβουλο τους χάρτες με τα λεμφογάγγλια εφαρμόζουν την άσκηση.
5. Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να είναι πολύ προσεκτική σε ότι αφορά την πίεση που ασκούν οι μαθητές/τριες. Αν κριθεί απαραίτητο μπορεί η εφαρμογή της πίεσης να γίνει στο χέρι του/της εκπαιδευτικού προκειμένου να νιώσει την πίεση που εφαρμόζει ο/η μαθητής/τρια και να τον/την καθοδηγήσει όπου χρειάζεται.
6. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

## **Εργαστηριακή Άσκηση 2: «Εξάσκηση στην εφαρμογή των κινήσεων λεμφικής παροχέτευσης προσώπου».**

Σκοπός της άσκησης είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες τη σειρά των κινήσεων της λεμφικής παροχέτευσης προσώπου και να είναι σε θέση να τις εφαρμόζουν αποτελεσματικά και σωστά.

### **Υλικά**

- Κορδέλα για τα μαλλιά
- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Βαμβάκι
- Χάρτες με το λεμφικό σύστημα του προσώπου

### **Στάδια Εργασίας**

1. Αρχικά ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει τον/την μαθητή/τρια που θα γίνει η εφαρμογή.
2. Αφού τοποθετηθεί η κορδέλα στα μαλλιά, εν συνεχεία, γίνεται ντεμακιγιάζ στο πρόσωπο με γαλάκτωμα και λοσιόν προκειμένου να είναι καθαρό για την εφαρμογή της λεμφικής παροχέτευσης.
3. Γίνεται επίδειξη από τον/την εκπαιδευτικό των κινήσεων που εφαρμόζονται κατά τη λεμφική παροχέτευση του προσώπου δίνοντας έμφαση τόσο στα σημεία που βρίσκονται τα λεμφογάγγλια όσο και στην πορεία που ακολουθεί η λέμφο μέσω των λεμφικών αγγείων. Είναι πολύ σημαντικό να μην παραλείψουμε την επισήμανση για την πίεση που πρέπει να εφαρμόζεται κατά τη λεμφική παροχέτευση.
4. Εν συνεχεία, οι μαθητές/τριες έχοντας σύμβουλο τους χάρτες με το λεμφικό σύστημα του προσώπου και αφού έχουν κατανοήσει τη σειρά των κινήσεων χωρίζονται σε ζευγάρια και ξεκινάνε την εφαρμογή της λεμφικής παροχέτευσης.
5. Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρούν προσεκτικά τους/τις μαθητές/τριες προκειμένου να είναι αποτελεσματική η εκμάθηση των κινήσεων. Όπου χρειαστεί, επεμβαίνουν εποικοδομητικά.
6. Αφού έχει ολοκληρωθεί η εφαρμογή λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

## **Εργαστηριακή Άσκηση 3: «Εξάσκηση στην εφαρμογή των κινήσεων λεμφικής παροχέτευσης σώματος.»**

Σκοπός της άσκησης είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες τη σειρά των κινήσεων της λεμφικής παροχέτευσης σώματος και να είναι σε θέση να τις εφαρμόζουν αποτελεσματικά και σωστά.

### **Υλικά**

- Χαρτοσέντονο ή σεντόνι για το κρεβάτι
- Χάρτες με το λεμφικό σύστημα του σώματος

## **Στάδια Εργασίας**

1. Αρχικά ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει τον/την μαθητή/τρια που θα γίνει η εφαρμογή.
2. Τοποθετείται χαρτοσέντονο στο κρεβάτι .
3. Γίνεται επίδειξη από τον/την εκπαιδευτικό των κινήσεων που εφαρμόζονται κατά τη λεμφική παροχέτευση του σώματος δίνοντας έμφαση τόσο στα σημεία που βρίσκονται τα λεμφογάγγλια όσο και στην πορεία που ακολουθεί η λέμφος μέσω των λεμφικών αγγείων. Είναι πολύ σημαντικό να μην παραλείψουμε την επισήμανση για την πίεση που πρέπει να εφαρμόζεται κατά τη λεμφική παροχέτευση.
4. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες έχοντας σύμβουλο τους χάρτες με το λεμφικό σύστημα του σώματος και αφού έχουν κατανοήσει τη σειρά των κινήσεων χωρίζονται σε ζευγάρια και ξεκινάνε την εφαρμογή της λεμφικής παροχέτευσης.
5. Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρούν προσεκτικά τους/τις μαθητές/τριες προκειμένου να είναι αποτελεσματική η εκμάθηση των κινήσεων. Όπου χρειαστεί, επεμβαίνουν εποικοδομητικά.
6. Αφού έχει ολοκληρωθεί η εφαρμογή λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.



## **Βιβλιογραφία – Δικτυογραφία**

### **Πρόλογος**

#### **Βιβλιογραφία**

1. Καλοτούρου, Ε., Σπύρου, Ρήγας, Απλάδας Γ. (2013). *Ξενοδοχειακά spa στον νομό Ηλείας και νησί της Ρόδου: Βασικές λειτουργίες (μια προσέγγιση Management & marketing)*. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
2. Σιδηροπούλου Ε., Χαλόφτη Χ., Καρατση Π. (2013). Συγκριτική μελέτη παροχών υπηρεσιών ινστιτούτων αισθητικής και κέντρων θαλασσοθεραπείας και SPA. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
3. Υφαντίδου, Ε., Βαϊρλή, Μ. (2010). *Αισθητική και Περιποιήσεις Προσώπου-Σώματος της Σύγχρονης Ελληνίδας*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
4. Beck, M. (2013) Medical Spas Get a Checkup. U.S. NEWS (page A3), June 4, 2013. Wall Street Journal, with the headline: Medical Spas Get a Checkup.
5. Monteson, P., Singer, J. (2004). Marketing a resort-based spa. Journal of Vacation Marketing 2004; 10; 282.
6. Υφαντίδου, Ε., Βαϊρλή, Μ. (2010). *Αισθητική και Περιποιήσεις Προσώπου-Σώματος της Σύγχρονης Ελληνίδας*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία
7. Gerson, J. (1992). *Αισθητική τόμος Ι*, εκδόσεις ΙΩΝ

#### **Δικτυογραφία**

1. Michael Hall C. (2011). "Health and medical tourism: a kill or cure for global public health?", Tourism Review, Vol. 66 Iss 1/2 pp. 4 – 15. Permanent link to this document: <http://dx.doi.org/10.1108/1660537111127198> Ανακτήθηκε στις 28.05.2015
2. Η ιστορία της Αισθητικής. Σύνδεσμος Επαγγελματιών Αισθητικών Ελλάδος <http://www.sepae.gr/history.php> Ανακτήθηκε 08.07.2015
3. Biologique Recherche [www.biologique-recherche.com](http://www.biologique-recherche.com)
4. Day spa [https://en.wikipedia.org/wiki/Day\\_spa](https://en.wikipedia.org/wiki/Day_spa) Ανακτήθηκε στις 29.05.2015.
5. Thalassa Macaris Suites <http://macaris.gr/gr/> Ανακτήθηκε στις 02.07.2015
6. Understanding Cruise Ship Spa Services <http://www.cruisecritic.com/articles.cfm?ID=1552> Ανακτήθηκε στις 29.05.2015.
7. Modern Luxury: Celebrity Cruises <http://www.rsfmagazine.com/modern-luxury-celebrity-cruises/> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015.
8. Aria Day Spas <http://www.lbc-construction.com/test/?portfolio=aria> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015

9. Haute Couture by Dr. Allouche <http://alfacosmo.kz/en/novosti-i-akczii/novosti/haute-couture-ot-doktora-allusha-s-1-2-oktyabrya-2013g> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015.
10. Πλαστική χειρουργική [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE\\_%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE) Ανακτήθηκε στις 29.05.2015.
11. Plastic Surgery Center Charlotte <http://www.criswellandcriswell.com/plastic-surgery-office-charlotte/plastic-surgery-center/> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015.
12. Toronto Cosmetic Surgery Institute <http://torontosurgery.com/cosmetic-surgery/who-is-a-real-plastic-surgeon/> Ανακτήθηκε στις 04.07.2015
13. <http://aesthitikos.blogspot.gr/2011/04/slides-delfoi-more-powerpoint.html>, Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
14. [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260), Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
15. [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:2012-08-19-15-45-22&catid=617&Itemid=260), Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
16. <http://el.wikipedia.org> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015

## **1ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Gerson. (2002). *Milady's Τέχνη & Επιστήμη Αισθητική Εργαστηριακός Οδηγός* (8η έκδ.). (Γ. Χατήρης, Μεταφρ.) Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
2. Gerson, J. (2005). *Αισθητική Τέχνη, Εργαστηριακός Οδηγός*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ Gerson, J. (2005). *Στοιχεία Κοσμετολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
3. Gerson, J.(2002). *Τέχνη & επιστήμη- Αισθητική- εργαστηριακός οδηγός*. Αθήνα: εκδόσεις ΙΩΝ.
4. Milady Salon. (1995). *Η τέχνη και η επιστήμη της περιποίησης χεριών και ποδιών*. Αθήνα: Ίων.
5. Milady Salon. (1999). *Οδηγός για την Αρωματοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
6. Οικονομίδης Ε, (2003). *Στοιχεία Δερματολογίας και Αισθητικής Ενδοκρινολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
7. Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις ΟΕΔΒ.
8. Βιβιλάκη, Ε., Παρασύρη, Ο., Σκιαδά, Ε. (2002). *Αισθητική Σώματος ΙΙ*. Σχολικό Βιβλίο Β' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις ΟΕΔΒ
9. Farrer-Halls, G. (2006). *Η Βίβλος της Αρωματοθεραπείας*, Εκδόσεις: Ισορρόπον.
10. Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις ΟΕΔΒ



### Δικτυογραφία

1. Skincancer organization. (n.d.). skincancer.org. Ανακτήθηκε στις 21/06/2015, από Where does your skin Fit in ? Quiz: <http://www.skincancer.org/prevention/are-you-at-risk/fitzpatrick-skin-quiz#panel1-6>
2. Βίλλυ Ροδοπούλου. (2014, 3 1). Magazino life πλαστικός χειρουργός. Ανακτήθηκε στις 06/12/2015, από youtube: <https://www.youtube.com/watch?t=39&v=qqJJXpebojM>
3. Καθημερινή Περιποίηση και φροντίδα ομορφιάς. (1999). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ. Μπούτση, Φ. (2014, 8 6). Μηχάνημα ανάλυσης δέρματος της Biologique Recherche “Skin instant LAB”. Ανακτήθηκε στις 06/12/2015, από Beauty Services: <https://www.youtube.com/watch?v=gCAOTPzyyMc>
4. [http://eureka.lib.teithe.gr:8080/bitstream/handle/10184/581/mal\\_main.pdf?sequence=2](http://eureka.lib.teithe.gr:8080/bitstream/handle/10184/581/mal_main.pdf?sequence=2) . Ανακτήθηκε στις 06/12/2015
5. <http://www.cosm.teithe.gr/>, Ανακτήθηκε στις 30/05/2015
6. [http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=312:2008-12-10-11-39-56&catid=76:2008-12-10-08-52-02](http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=312:2008-12-10-11-39-56&catid=76:2008-12-10-08-52-02), Ανακτήθηκε στις 30/05/2015
7. <https://www.scribd.com/doc/64279229/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7-%CE%99%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%A0%CE%B5%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B7-%CF%83%CE%B5-Spa#scribd>, Ανακτήθηκε στις 30/05/2015,
8. [www.rrmotion.gr](http://www.rrmotion.gr), Ανακτήθηκε στις 30/05/2015
9. [http://craftingmakesmehappy.com/kataskeues/raptiki/pos\\_na\\_paroume\\_ta\\_metra\\_mas.html](http://craftingmakesmehappy.com/kataskeues/raptiki/pos_na_paroume_ta_metra_mas.html) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
10. <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%B> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
11. <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%BD/> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
12. <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%BD/> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015
13. <http://gr.dreamstime.com/%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BA-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B5%CF%82-chondromalacia-image29055243> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015
14. [http://lifemed.gr/index.php?route=product/product&product\\_id=246](http://lifemed.gr/index.php?route=product/product&product_id=246) Ανακτήθηκε στις 30/05/2015
15. <http://www.mydietplan.gr/%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CE%B> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015
16. <http://www.endokrinologos-diavitologos.gr/metabolism-check/lipometrisi.html> Ανακτήθηκε στις 30/05/2015

## 2ο Κεφάλαιο

### Βιβλιογραφία

1. Αυγερινού, Π., Τσιτσιλά, Ε., Βαϊρλή, Μ. (2011), *Κοσμετική Μεσοθεραπεία*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
2. Ζιώτη, Γ., Πέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής - Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις ΟΕΔΒ.
3. Καλάτσεβα, Α., Βενετσιάνου, Γ., Γιαννακουδάκη, Α. (2014). *Ολιστική Αισθητική και καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην ακμή και την εγκυμοσύνη*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
4. Κιρατζηγιάννη, Ζ., Κοτζαηλία, Κ. (2011). *Ακμή και ψυχολογία & Αισθητική αντιμετώπιση των βλαβών μετά την θεραπεία*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
5. Μουλοπούλου – Καρακίτσου, Κ. (2001). *Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου*, Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις.
6. Χατζημπούγιας, Ι. (2003) *Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου*, Αθήνα: εκδόσεις GM Design.
7. Camera E., Ottaviani M., Picardo M. (2014) Squalene Chemistry and Biology. *Lipids and Skin Health* 2014; pp 185-198.

### Δικτυογραφία

1. Anatomy and Physiology: Five Things About The Integumentary System <http://info.visiblebody.com/bid/313803/Anatomy-and-Physiology-Five-Things-About-The-Integumentary-System> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.
2. Dry skin <http://www.dreamstime.com/stock-images-dry-skin-image29211484> Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.
3. Εξαρτήματα δέρματος <http://dermatology-iek.pblogs.gr/exarthmata-dermatos.html> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.
4. 3D Skin Cross-Section Model [http://www.3dscience.com/3D\\_Models/Human\\_Anatomy/Skin/Skin\\_Cross\\_Section.php](http://www.3dscience.com/3D_Models/Human_Anatomy/Skin/Skin_Cross_Section.php) Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.
5. Acne: Facts, Myths and Treatment [http://www.yaffa-skincare.com/cms.php?id\\_cms=13](http://www.yaffa-skincare.com/cms.php?id_cms=13) Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.
6. Dermis of thick skin [http://anatomy.kmu.edu.tw/BlockHis/Block1/slides/block1\\_26.html](http://anatomy.kmu.edu.tw/BlockHis/Block1/slides/block1_26.html) Ανακτήθηκε στις 06.06.2015.
7. How to Determine Your Skin Type <http://www.lookgreat-loseweight-save money.com/your-skin-type.html> Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.
8. Skin collagen. How to increase it... <https://skinresolutionsblog.wordpress.com/tag/skin-resolutions/> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.
9. Slideshow: Acne Visual Dictionary <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/acne/ss/slideshow-acne-dictionary> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015

10. Tips for Managing Acne <http://dyersburgskinandallergyclinic.com/?cat=7> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.
11. You put WHAT on your face?! <http://chemicalparadigms.curiouscurie.com/?cat=7&paged=2> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.
12. Wrinkle Management <http://www.perthcosmeticsurgery.com.au/wrinkle-management> Ανακτήθηκε στις 07.06.2015.
13. Unprotected skin without sunscreen lotion <http://www.dreamstime.com/stock-illustration-unprotected-skin-sunscreen-lotion-uvb-uva-rays-penetrates-image50986220> Ανακτήθηκε στις 08.06.2015.

### **3ο Κεφάλαιο**

#### **Βιβλιογραφία**

1. Πετρίδου, Χ., Δερβίσογλου Κ. (2008). *Η Μάλαξη στην Αισθητική*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία
2. Δεληγιάννη Α., Καραύση Π. (2013). *Εναλλακτικές Θεραπείες στην Αισθητική Προσώπου και Σώματος*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
3. Farrer-Halls, G. (2006). *Η Βίβλος της Αρωματοθεραπείας*. Εκδόσεις: Ισορρόπον.
4. Miller, E. (1996). *Μασάζ Σιάτσου μια αισθητική προσέγγιση*. Εκδόσεις : Ίων
5. Gerson, J. (1994) *Αισθητική, Τόμος II, Το Βασικό βιβλίο του Επαγγελματία Αισθητικού*, Milady's. Εκδόσεις Ίων.
6. Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φίλοπούλου, Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου I*. Σχολικό Βιβλίο Α' τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις ΟΕΔΒ.

#### **Δικτυογραφία**

7. <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
8. <http://www.bio-esthetic-soin.fr/conseils/massage-modelage-effleurage> Ανακτήθηκε στις 25/5/2015
9. <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
10. <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
11. <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
12. <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
13. <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
14. <http://www.cdacollege.com/beauty-ph/files-upload/8-12-1515908972..pdf> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

15. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=6FTHAcZc0tE> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
16. elissavet vivilaki <https://www.youtube.com/watch?v=dM-qcQT2bpw> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
17. Elissavet Vivilaki <https://www.youtube.com/watch?v=Lz7143LrvK4> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
18. Elissavet Vivilaki [https://www.youtube.com/watch?v=cGTLrJZ\\_dGQ](https://www.youtube.com/watch?v=cGTLrJZ_dGQ) Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
19. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=fcwObwZnfxk> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
20. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=We0Wz7cq9kc> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
21. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=QASAtI8fkjM> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
22. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=yoT8zyUAhAE> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
23. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=jGFoiXe4zFI> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
24. Elissavet Vivilaki: [https://www.youtube.com/watch?v=Ew9d9w\\_wKkQ](https://www.youtube.com/watch?v=Ew9d9w_wKkQ) Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
25. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=UDxeFwbkzLs> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
26. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=jGFoiXe4zFI> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
27. Elissavet Vivilaki: [https://www.youtube.com/watch?v=Ew9d9w\\_wKkQ](https://www.youtube.com/watch?v=Ew9d9w_wKkQ) Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
28. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=UDxeFwbkzLs> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
29. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=G5fOrrTUCHM> ανακτήθηκε στις 06.06.2015
30. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=Xk6OrpfoWo4> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
31. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=EqESgRDmVWo> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
32. <https://www.youtube.com/watch?v=Zdzy3Jf2PGU> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
33. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=9bTacKOUXHg> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015
34. Elissavet Vivilaki: <https://www.youtube.com/watch?v=INztiEURrjo> Ανακτήθηκε στις 06.06.2015

## 4ο Κεφάλαιο

### Βιβλιογραφία

1. Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2013). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης.
2. Πρωτόπαπα, Ε. Ευαγγελία. (2001). *Η Αισθητική Επιστήμη στη Δεκαετία 2000*. Εκδόσεις Παπαζήση.
3. Μουλόπουλου- Καρακίτσου, Κ., Ρηγόπουλος, Δ., Στρατηγός, Ι. Δ. (1998). *Καλλυντικά Συστατικά και εφαρμογές*. Εκδόσεις Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις.
4. Κακαβά, Β. (2009). *Απολέπιση- μάσκες-λάδια στην Αισθητική*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμετολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.

### Δικτυογραφία

1. <https://yourcaregr.wordpress.com/tag/body-scrub/> Ανακτήθηκε την 01/12/2015
2. <http://www.life2day.gr/2012/05/peeling-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%8E%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CF%8D%CF%81%CE%B9-%CE%B1%CE%BC%CF%85%CE%B3%CE%B4%CE%AC%CE%BB%CE%BF%CF%85/> Ανακτήθηκε την 01/12/2015
3. <http://www.medicalesthetics.gr/services/beauty-face/deep-enzymatic-phytopeeling/> Ανακτήθηκε την 01/12/2015
4. <http://iatrognosi.gr/ViewArticle.aspx?trid=22&tid=55> Ανακτήθηκε την 01/12/2015
5. <http://www.iator.gr/2011/09/10/ygeia-kai-omorfia-peripoiisi-tou-prosopou-mas-meta-tis-diakopesapolepisi-pelling-papasavva/> Ανακτήθηκε την 01/12/2015
6. <http://erroso.gr/%CF%80%CF%8C%CF%83%CE%BF-%CF%89%CF%86%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CE%AF-%CF%84%CE%BF-%CE%B2%CE%BF%CF%8D%CF%81%CF%84%CF%83%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1-%CF%83%CE%B5-%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%B3%CE%BD%CF%8C-%CE%B4%CE%AD/> Ανακτήθηκε στις 26/06/2015
7. <http://www.skingurus.gr/show/?id=406> Ανακτήθηκε στις 26/06/2015

## **5ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2013). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης.
2. Πρωτόπαπα, Ε. (2001). *Η Αισθητική Επιστήμη στη Δεκαετία 2000*. Εκδόσεις Παπαζήση.
3. Σουσανίδου, Ν. (2010). *Κρέμες προσώπου*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.

### **Δικτυογραφία**

1. <https://www.google.gr/search?q=κρεμες+προσωπου+κατηγοριες&espn=2&biw=1600&bih=799&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiojOLtr7DJAhVMfRoKHSSZALwQAUIBigB#tbm=isch&q=%CE%BA%CF> Ανακτήθηκε στις 20/11/2015
2. [https://www.google.gr/search?q=κρεμες+αντηλιακες&espn=2&biw=1600&bih=799&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjV5-LesLDJAhWCXhoKHY4YBqkQAUIBigB#imgcr=DsyDUO0O8m6T\\_M%3](https://www.google.gr/search?q=κρεμες+αντηλιακες&espn=2&biw=1600&bih=799&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjV5-LesLDJAhWCXhoKHY4YBqkQAUIBigB#imgcr=DsyDUO0O8m6T_M%3) Ανακτήθηκε στις 20/11/2015
3. [https://www.google.gr/search?q=κρεμες+ματιων&espn=2&biw=1600&bih=755&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjfk\\_rJsrdJAhVGWxQKHVSfB9AQ\\_AUIBigB#imgcr=rPR91uKaOYULPM%3A](https://www.google.gr/search?q=κρεμες+ματιων&espn=2&biw=1600&bih=755&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjfk_rJsrdJAhVGWxQKHVSfB9AQ_AUIBigB#imgcr=rPR91uKaOYULPM%3A) Ανακτήθηκε στις 20/11/2015

## **6ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2013). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης.
2. Πρωτόπαπα, Ε. Ευαγγελία. (2001). *Η Αισθητική επιστήμη στη Δεκαετία 2000*. Εκδόσεις Παπαζήση.

### **Δικτυογραφία**

1. <http://cambridge-vellum.gr/vellum/Syllabus/Special/Beauty/syllabusface.pdf> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015
2. <http://www.jenny.gr/anazoogonitikes-masks-prosopou/> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015
3. <https://syntagoula.wordpress.com/category/%CF%83%CF%80%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82-%CE%BF%CE%BC%CE%BF%CF%81%CF%86%CE%B9%CE%AC%CF%82/> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015
4. <http://www.prettylife.gr/index.php?route=pavblog/blog&id=1095> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015
5. <http://www.prettylife.gr/index.php?route=pavblog/blog&id=634> Ανακτήθηκε στις 10/12/2015



## **7ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Γαργανουράκη Ε., Πατζίκα Τ.& Ρέππας Κ. (2003). Αισθητική Προσώπου ΙΙ. ΟΕΔΒ
2. Δρ Αντωνίου, Σπ. ( 1995) *Η Χημεία του δέρματος. Ειδικά βιβλία Αισθητικής και καλλυντικών*. Αθήνα: Εκδ. Α. Σάκουλας

### **Δικτυογραφία**

1. [http://images.slideplayer.gr/16/4870046/slides/slide\\_3.jpg](http://images.slideplayer.gr/16/4870046/slides/slide_3.jpg) ανακτήθηκε 15/3/2015
2. [http://kliksihat.com.my/image/catalog/products/fontainebleu/mainpic\\_prod01.jpg](http://kliksihat.com.my/image/catalog/products/fontainebleu/mainpic_prod01.jpg) ανακτήθηκε 15/3/2015
3. <https://encryptedtbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRrXZ4UUzAiQ31TxUt0YxsNtgrRgrHZyXcHB5WumANW79Dbk09C> Ανακτήθηκε στις 15/03/2015
4. [http://static.mama365.gr/covers/lotion/lotion\\_590\\_4.jpg](http://static.mama365.gr/covers/lotion/lotion_590_4.jpg) ανακτήθηκε 15/3/2015
5. <http://www.beautetinkyriaki.gr/wp-content/uploads/2013/06/fysiki-maska-proswrou-leia-epidermida.jpg> Ανακτήθηκε στις 15/03/2015

## **8ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Gerson, J. (2002). *Milady's Τέχνη & Επιστήμη Αισθητική Εργαστηριακός Οδηγός* (8η έκδ.). (Γ. Χατήρης, Μετάφρ.). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
2. Gerson, J. (2005). *Αισθητική Τέχνη, Εργαστηριακός Οδηγός*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ .
3. Gerson, J. (2005). *Στοιχεία Κοσμετολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
4. Gerson, J. (2002). *Τέχνη & επιστήμη Αισθητική Εργαστηριακός Οδηγός*. Αθήνα: εκδόσεις ΙΩΝ.
5. Milady Salon. (1995). *Η τέχνη και η επιστήμη της περιποίησης χεριών και ποδιών*. Αθήνα: Ίων.
6. Milady Salon. (1999). *Οδηγός για την Αρωματοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
7. Οικονομίδης. (2003). *Στοιχεία Δερματολογίας και Αισθητικής Ενδοκρινολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
8. Τσιρίβας, Ε. (1980). *Σημειώσεις Κοσμετολογίας* Τ.Ε.Ι. Αθήνας
9. Ζιώτη Γ.-Ρέππας Κ.-Φιλοπούλου Χ. *Αισθητική Προσώπου*. Βιβλίο ΕΠΑ.Σ.
10. Κεφαλά Β. (1982). *Αισθητική Προσώπου Σημειώσεις*. ΤΕΙ Αθήνας

### **Δικτυογραφία**

1. megasoft. (n.d.). megasoft. Ανάκτηση στις 06/06/2015; από Prisma Win Διαχείριση Κέντρου Αισθητικής: <http://www.megasoft.gr/products/vertical-markets/beauty-salons>
2. Skincancer organization. (n.d.). kincancer.org. Ανάκτηση 21/6/2015, από Where does your skin Fit in ? Quiz: <http://www.skincancer.org/prevention/are-you-at-risk/fitzpatrick-skin-quiz#panel1-6>
3. Βίλλυ Ροδοπούλου. (2014, 3 1). Magazino life πλαστικός χειρουργός. Ανάκτηση 6/12/2015, από utube: <https://www.youtube.com/watch?t=39&v=qqJJXpeojM>

4. Καθημερινή Περιποίηση και φροντίδα ομορφιάς. (1999). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ. Μπούτση, Φ. (2014, 8 6). Μηχάνημα ανάλυσης δέρματος της Biologique Recherche “Skin instant LAB”. Ανακτήθηκε στις 06/12/015, από Beauty Servises: <https://www.youtube.com/watch?v=gCAOTPzyyMc>

## **9ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Γληγόρη Σ., Δημητριάδου Μ., Πάντου Α. (2003), *Αισθητική Σώματος Ι*, Σχολικό Βιβλίο Β΄ Τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής, Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης .
2. Γαλανού Ε., Ηλίου, Α., Μαρκαντώνη-Ντουράκη, Μ.(2003). *Δερματολογία*. Σχολικό βιβλίο Β΄ Τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης.
3. Γιαννούλα, Χ. (2010). *Πιθανές παρενέργειες των μεθόδων αποτρίχωσης*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμετολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
4. Ελεάνα Τσαουλά, *Αποτρίχωση Ι Σημειώσεις*, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας. ΣΕΥΠ.
5. Γαργαουνάκη Ε., Πατζίκα, Τ., Ρέππας, Κ. *Αισθητική προσώπου ΙΙ*. Β΄ Κύκλος. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Ειδικότητα: Αισθητικής
6. Ιωάννα Γκρεκ Καθηγήτρια Εφ. Της Αισθητικής ΤΕΙ Αθήνας. *Αισθητικά προβλήματα από ενδοκρινολογικά προβλήματα*.

### **Δικτυογραφία**

1. <http://www.infokids.gr/wp-content/uploads/2014/06/dermatologia-new.jpg> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
2. <http://www.evebeaute.gr/assets/images/hair-follicle.jpg> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
3. [http://i16.photobucket.com/albums/b27/Tanialupin/hdt\\_hair\\_root2.gif](http://i16.photobucket.com/albums/b27/Tanialupin/hdt_hair_root2.gif) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
4. <http://maniatonpoliteia.ning.com/forum/topics/na-milhesoyme-giathriches> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
5. <http://berenice.gr/blog/lets-talk-hairs> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
6. [http://www.mydermatology.gr/system/assets/000/000/137/original\\_HAIRS.jpg](http://www.mydermatology.gr/system/assets/000/000/137/original_HAIRS.jpg) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
7. [http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGLA105/321/2155,7809/images/img6\\_15.jpg](http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGLA105/321/2155,7809/images/img6_15.jpg) Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
8. [http://www.iatros4u.gr/images/increased\\_hair\\_growth.jpg](http://www.iatros4u.gr/images/increased_hair_growth.jpg) Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
9. [https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQk3ji2KMkqu\\_mgTJrLQT2rcfmNvanNwotdChQiTJbVmO\\_Kct-v](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQk3ji2KMkqu_mgTJrLQT2rcfmNvanNwotdChQiTJbVmO_Kct-v) Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
10. <http://www.beautymark.gr/675-671-home/%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B1-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%B7-inox-22-cm.jpg> ανακτήθηκε στις 28/05/2015
11. [https://www.niamo.gr/media/catalog/product/cache/1/thumbnail/300x300/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/d/e/depilia-\\_-\\_-\\_-\\_-400ml.jpg](https://www.niamo.gr/media/catalog/product/cache/1/thumbnail/300x300/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/d/e/depilia-_-_-_-_-400ml.jpg) ανακτήθηκε στις 28/05/2015

12. <http://yellowrose.gr/gr/epilation/> Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
13. [https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQlo7slx7xSPUdUdBcfGYieg6OOaWREENFIPxsNy\\_C-yff9vImy8kQ](https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQlo7slx7xSPUdUdBcfGYieg6OOaWREENFIPxsNy_C-yff9vImy8kQ) Ανακτήθηκε στις 28/05/2015
14. <http://yellowrose.gr/gr/epilation/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
15. <http://www.4umarket.gr/p-186736/keriera-pollapli-gia-treis-roletes.html> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
16. <http://www.e-simoun.gr/%CE%87%CE%B1%CE%BB%CE%AC%CE%BF%CF%85%CE%B1-%CE%BA%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE-p-1.html> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
17. <http://www.dynamikhgynaika.gr/wp-content/uploads/2013/06/apotrixosh-prosopoy-somatos-zaxarh.jpg> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
18. <http://www.newsitamea.gr/diavitis-ta-dermatika-simptomata-se-fotografies/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
19. <http://www.healthyliving.gr/2012/10/29/%CE%BA%CE%B1%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%88%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CF%85%CF%88%CF%8E/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
20. <http://www.aggeia.eu/pathiseis/euruaggeies.html#τι-είναι-οι-ευρυαγγείες> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
21. <http://www.drpapaiouannou.gr/%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%85%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%AD%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%BC%CE%B7-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-la/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
22. <http://www.mfdayspa.gr/gr/therapeies-aisthitikis/apotrichosi/apotrichwsh-me-keri> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
23. <http://omorfamystika.gr/beauty/%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CF%81%CE%AF%CF%87%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%AF-%CE%BC%CE%B7%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%AE-%CE%AE-%CE%BB%CE%AD%CE%B9%CE%B6%CE%B5%CF%81/> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
24. <http://www.iliadou-roula.gr/node/23> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
25. <http://www.mama365.gr/21617/apotrihosh-me-laser-h-me-keri-ti-na-protimhsete.html> Ανακτήθηκε στις 29/12/2015
26. [http://2.bp.blogspot.com/\\_zr68qbVo4Q/UWPtP5QIIDI/AAAAAAAAABxQ/fJlowlCHUXI/s1600/hair-waxing.png](http://2.bp.blogspot.com/_zr68qbVo4Q/UWPtP5QIIDI/AAAAAAAAABxQ/fJlowlCHUXI/s1600/hair-waxing.png) Ανακτήθηκε στις 29/12/2015

## **10ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Βιβιλάκη, Ε., Παρασύρη, Ο., & Σκιάδα, Ε. (2002). *Αισθητική Σώματος II*, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.
2. Βεδουρά, Σ. (2008). *Φωτοπροστασία και αντηλιακά*. Θεσσαλονίκη: Πτυχιακή εργασία
3. Δερβίσογλου, Κ. (2003). *Ηλεκτροθεραπεία – αισθητική Σώματος III*, Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
4. Κωνσταντινίδου Μ (2008). *Μέθοδοι Αντιμετώπισης Κυτταρίτιδας*. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα.
5. Ρήγα, Μ., & Γληγόρη, Σ. (2006). *Αισθητική Ηλεκτροθεραπεία*, Αθήνα: Σταμούλη Α.Ε.
6. Σαββίδου, Α. (2007). *Παχυσαρκία – Κυτταρίτιδα – Μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα.
7. Leitzmann, M.F., Koebnick, C., Danforth, K.N., Brinton, L.A., Moore, S.C., Hollenbeck, A.R., Schatzkin, A., & Lacey, J.V. (2009) Jr. Body mass index and risk of ovarian cancer. *Cancer*,).
8. <http://www.aniclubsolarium.gr/index.php/el/info/solariumandhealth>
9. Γαργανουράκη Ε., Πατζίκα Τ.& Ρέππας Κ., 2003 *ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ II*, ΟΕΔΒ.
10. Καραγκούννη, Φανή. (2009). Πτυχιακή εργασία με θέμα: *Μηχανήματα Αισθητικής προσώπου & σώματος*. Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

### **Δικτυογραφία**

1. <http://www.aegeospa.gr/programs-heraklion-crete/delicate.aspx> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
2. <http://www.dionysioubautyspa.com/?pageid=135> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
3. <http://amistim.gr/shop/gr> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
4. <http://www.medicalesthetics.gr> Ανακτήθηκε στις 23/4/2015
5. <http://imagepool.gr/ydromasaz-gallery.html> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
6. <http://www.pisines.com.gr> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
7. <http://www.athens-cosmedica.gr/images/content/df/df.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
8. [https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAUQjRxqFQoTCNviuv2V-cgCFYS-FAod8CMLcg&url=http%3A%2F%2Fwww.edume.myds.me%2F00\\_0070\\_e\\_library%2F10060%2Fbook\\_009%2F4\\_6.pdf&bvm=bv.106674449,d.ZWU&psig=AFQjCNFgBWCoXYi97ZQH1oInuwjIF7moTg&ust=1446809081064592](https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAUQjRxqFQoTCNviuv2V-cgCFYS-FAod8CMLcg&url=http%3A%2F%2Fwww.edume.myds.me%2F00_0070_e_library%2F10060%2Fbook_009%2F4_6.pdf&bvm=bv.106674449,d.ZWU&psig=AFQjCNFgBWCoXYi97ZQH1oInuwjIF7moTg&ust=1446809081064592) Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
9. <http://www.beautycare2000.gr/modules/myreviews/images/shots/shot4b0d4a770ca88.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
10. [http://www.skoutasbeauty.gr/portal/components/com\\_virtuemart/shop\\_image/product/KS\\_200\\_\\_498b153fb57cf.jpg](http://www.skoutasbeauty.gr/portal/components/com_virtuemart/shop_image/product/KS_200__498b153fb57cf.jpg) Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
11. <http://www.mediscience.gr/img/dermoapoksesi.png> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015
12. <http://sekobeauty.com/site/images/ipl/flashlightipl.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

## **11ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Βάλβη, Β., Χρισταρά-Παπαδοπούλου, Α. (2009). *Μάλαξη με αιθέρια έλαια, Μάλαξη με νερό, Μάλαξη με πάγο*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία
2. Γληγόρη, Σ., Δημητριάδου, Μ., Πάντου, Α. (2001). *Αισθητική Σώματος Ι*. Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις ΟΕΔΒ.
3. Ζιώτη, Γ., Ρέππας, Κ., Φιλοπούλου, Χ. (2001). *Αισθητική Προσώπου Ι*, Σχολικό Βιβλίο Α΄ τάξης ΕΠΑ.Σ. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις ΟΕΔΒ.

### **Λικτυογραφία**

1. <http://www.ebooks4greeks.gr> Ανακτήθηκε στις 23/04/2015

## **12ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Πατουχιάδου, Σ., Αθανασιάδου, Ε. (2012). *Ορμονικές μεταβολές στη διάρκεια της ζωής της γυναίκας και οι επιπτώσεις τους πάνω στο δέρμα. Αισθητική αντιμετώπιση αυτών*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία.
2. Κατρίτση, Ε., Κελέκη, Δ., Κούβελα, Η. (2012). *Στοιχεία Ανατομίας- Στοιχεία Φυσιολογίας*, Σχολικό Βιβλίο Β΄ τάξης ΕΠΑ.Λ. Τομέας: Υγείας Πρόνοιας και Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. Εκδόσεις Διόφαντος.
3. Κυριακάκη, Ζ., Δερβίσογλου, Κ. (2010). *Γήρανση του δέρματος*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία.
4. Κωνσταντινίδου, Μ., Μεγακλή, Θ. (2008). *Αποτελεσματικότερες μέθοδοι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας από αισθητικό*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία.
5. Λιάπη, Α., Κοτζαηλία, Κ. (2013). *Κυτταρίτιδα και μεσοθεραπεία*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία.
6. Μιχαηλίδου, Δ., Μητσοπούλου, Κ. (2014). *Τελευταίες εξελίξεις στην αισθητική σώματος*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία.
7. Τσαϊτουρίδου, Π., Καρατσή, Π. (2010). *Μη επεμβατικά μηχανήματα νέας γενιάς*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία.
8. Καμαριωτίδου, Μ., Κουμπουλή, Χ. (2013). *Σύγχρονες αισθητικές εφαρμογές στο εργαστήριο αισθητικής*, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Αδημοσίευτη πτυχιική εργασία



### Δικτυογραφία

1. <http://slideplayer.gr/slide/3648068/> Ανακτήθηκε στις 20/11/2015
2. <http://bodyhealthinfo.com/health-supplements/> Ανακτήθηκε στις 22/11/2015
3. <http://www.anassa.gr/index.php?com=page&item=46> Ανακτήθηκε στις 22/11/2015
4. <http://www.anassa.gr/index.php?com=page&item=46> Ανακτήθηκε στις 22/11/2015
5. <http://www.katerinadayspa.gr/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CF%89%CF%80%CE%BF/%CE%BA%CE%BF%CF%83%CE%BC%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CE%B2%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/> Ανακτήθηκε στις 23/11/2015

### 13ο Κεφάλαιο

#### Βιβλιογραφία

1. Δερβίσογλου, Κ. (2003). *Ηλεκτροθεραπεία Αισθητική Σώματος III*. Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.Θ.
2. Σαββίδου, Α. (2007). *Παχυσαρκία Κυτταρίτιδα Μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.Θ.
3. Γκαρτζονίκας, Χ. (2015). *Νέες Υπηρεσίες και Συστατικά στην Αισθητική*. Πτυχιακή εργασία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης.
4. Χαρίση, Χ., Νικολούτσου, Α. (2013). *Κυτταρίτιδα και τρόποι αντιμετώπισης με τη χρήση κοσμητικών προϊόντων*. Πτυχιακή Εργασία. Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης Αισθητικής & Κοσμητολογίας. Θεσσαλονίκη.
5. Χαηλιόγλου, Α., Μεγακλή, Θ. (2010). *Παχυσαρκία-Εικόνα σώματος- Ποιότητα ζωής*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Α δημοσίευτη πτυχιακή εργασία

#### Δικτυογραφία

1. <http://eureka.lib.teithe.gr/> Ανακτήθηκε στις 03/01/2016
2. <http://www.shape.gr /fitness/ enisxyse-to-metabolismo-sou/swmatotipos-axladi-diatrofi-askisi/> Ανακτήθηκε στις 03/01/2016
3. Dambra, C. (16 Αυγούστου 2013). Live Strong. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.livestrong.com>. Ανακτήθηκε στις 03/01/2016
4. Mc Donald - Legg, C. (28 Ιανουαρίου 2014). LiveStrong. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.livestrong.com/> . Ανακτήθηκε στις 03/01/2016
5. Petros, R. (16 Αυγούστου 2013). Live Strong. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.livestrong.com> . Ανακτήθηκε στις 03/01/2016
6. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
7. <http://www.iatronet.gr/iatriko-lexiko/marasmus.html> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
8. [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B5%CE%AF%CE%BA%CF%84%CE%B7%CF%82\\_%CE%BC%CE%AC%CE%B6%CE%B1%CF%82\\_%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B5%CE%AF%CE%BA%CF%84%CE%B7%CF%82_%CE%BC%CE%AC%CE%B6%CE%B1%CF%82_%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82) Ανακτήθηκε στις 23/06/2015



9. <http://www.ehealthcyprus.com> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
10. [http://static.parastorage.com/media/565e56\\_f5dfb360dc83403ebe256ae53ccd1c02.jpg](http://static.parastorage.com/media/565e56_f5dfb360dc83403ebe256ae53ccd1c02.jpg) Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
11. <http://www.kosmesis.gr/%CE%BC%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%B5%CE%BC%CE%B2%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82/%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CF%82> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
12. <http://www.koutsouris.gr/%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1/> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
13. <http://λιποαναρροφηση.gr/articlesdata/3ba89ebd-4edf-44e8-bd5e-773831432e22/rad/anatomia1.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
14. [http://www.πλαστικοχειρουργος.gr/galery/content\\_images/kytaritida3.jpg](http://www.πλαστικοχειρουργος.gr/galery/content_images/kytaritida3.jpg) Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
15. [https://beautyview.gr/sites/default/files/styles/taxonomystyle200\\_100/public/4\\_6.jpg?itok=M\\_yP9i07](https://beautyview.gr/sites/default/files/styles/taxonomystyle200_100/public/4_6.jpg?itok=M_yP9i07) Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
16. [http://www.dionysioubautyspa.com/assets/mainmenu/95/images/mesotherapy%20\(2\).jpg](http://www.dionysioubautyspa.com/assets/mainmenu/95/images/mesotherapy%20(2).jpg) Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
17. <http://www.dynamikhgynaika.gr/wp-content/uploads/2013/09/krema-sysfikshs-somatos.jpg> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
18. [http://content-mcdn.feed.gr/filesystem/images/20150324/low/newego\\_LARGE\\_t\\_821\\_106529193.PNG](http://content-mcdn.feed.gr/filesystem/images/20150324/low/newego_LARGE_t_821_106529193.PNG) Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
19. <https://micascrets.wordpress.com/2009/04/14/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BD%CE%B1-%CF%86%CF%84%CE%B9%CE%AC%CE%BE%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CF%83%CF%80%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C/> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015
20. <http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=37780&subid=2&pubid=129740286> Ανακτήθηκε στις 23/06/2015

## **14ο Κεφάλαιο**

### **Βιβλιογραφία**

1. Γαργανουράκη, Ε., Πατζίκα, Τ., Ρέππας, Κ., (2012). *Αισθητική Προσώπου II*. Τομέας: Αισθητικής Κομμωτικής. Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης. ΟΕΔΒ.
2. Καραγιάννη, Α., Μεγακλή, Θ. (2009). *Η λεμφική μάλαξη στην Αισθητική*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Α δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
4. Ραχήμ, Μ., Ραμαντάνογλου, Φ., Αθαμασιάδου, Ε. (2014). *Εναλλακτικές μέθοδοι περιποίησης στην Αισθητική Προσώπου*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Α δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.
4. Πέτσα, Α., Κοντζαγλία, Κ. (2011). *Λεμφική Αποσυμφόρηση*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαι-

δευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.

5. Βαρσαμίδου, Ε. (2007). *Φυσιοθεραπευτική Αντιμετώπιση Λεμφοιδήματος μετά από μαστεκτομή*. Πτυχιακή εργασία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης.
6. Καστορίνης, Α., Κωστάκη-Αποστολοπούλου, Μ., Μπαρωνά-Μαμαλή, Φ., Περάκη, Β., Πιαλόγλου, Π. (1999). *Βιολογία Α' Γενικού Λυκείου*. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
7. Πισίδης, Α. (2001). *Ανατομική: Βασικές γνώσεις* (2η έκδοση). Αθήνα: Λύχνος.

### Λικτυογραφία

1. Πετρίδη, Μ. Αρχές Λεμφικής Παροχέτευσης. Ανακτήθηκε στις 19/11/2015 από: [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1775:2011-04-05-06-39-02&catid=221&Itemid=183](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1775:2011-04-05-06-39-02&catid=221&Itemid=183)
2. Φουσέκης, Κ. Μάλαξη λεμφικού συστήματος. Ανακτήθηκε στις 19/11/2015 από: <http://slideplayer.gr/slide/6275065/>
3. [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CF%8C\\_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1) Ανακτήθηκε στις 15/02/2015
4. [http://lonesorensen.com/productos.asp?id\\_categoria=5&lang=eng&site=ref#](http://lonesorensen.com/productos.asp?id_categoria=5&lang=eng&site=ref#) Ανακτήθηκε στις 09/10/2015
5. <http://4ehmassage.com/manual-lymph-drainage/> Ανακτήθηκε στις 09/10/2015
6. [http://www.aboutcancer.com/neck\\_node\\_labels\\_tnm\\_0709.htm](http://www.aboutcancer.com/neck_node_labels_tnm_0709.htm) Ανακτήθηκε στις 09/11/2015
7. [http://www.aboutcancer.com/neck\\_node\\_labels\\_tnm\\_0709.htm](http://www.aboutcancer.com/neck_node_labels_tnm_0709.htm) Ανακτήθηκε στις 09/11/2015
8. <http://www.invitromagazine.gr/2015/04/14/dite-pos-ginete-to-lemfiko-masaz-ke-mathete-gia-ta-ofeli-tou-vinteo/> Ανακτήθηκε στις 09/11/2015
9. [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1775:2011-04-05-06-39-02&catid=221&Itemid=183](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1775:2011-04-05-06-39-02&catid=221&Itemid=183) Ανακτήθηκε στις 15/2/2015
10. <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/631915/kade-masaz-mono-i-sas> ανακτήθηκε 15/2/2015
11. [http://www.cityportal.gr/articles\\_det1.asp?subcat\\_id=188&article\\_id=54089](http://www.cityportal.gr/articles_det1.asp?subcat_id=188&article_id=54089) Ανακτήθηκε στις 15/02/2015
12. <http://lifelhub.gr/%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6> Ανακτήθηκε στις 15/02/2015
13. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
14. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
15. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
16. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
17. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
18. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
19. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
20. <https://www.youtube.com/watch?v=WTX-qDDSTZU> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
21. <http://welldoing.org/article/z-massage-lymphatic-drainage> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

22. [https://encryptedtbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR0rvkpM8GC7qYuErGUWe2KojubVj8Sb\\_Q3Q9D0Zh0VRnZ88mmZWrvY7g](https://encryptedtbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR0rvkpM8GC7qYuErGUWe2KojubVj8Sb_Q3Q9D0Zh0VRnZ88mmZWrvY7g) Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
23. <http://www.lympa-press.com/about-lymphedema.html> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
24. <https://www.pinterest.com/sapphiretherapy/lymphatic-drainage-massage/> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
25. [http://anagenisis.net/main/?page\\_id=474](http://anagenisis.net/main/?page_id=474) Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
26. <http://www.dr-tsekouras.gr/lemfoidima> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
27. <http://slideplayer.gr/slide/6275065/> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
28. <http://rrmotion.gr/trexonta-seminaria/lemfiko-massage-thessaloniki> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015
29. <http://lemfoidima-medicalcenter.gr/lemfoidima-ti-einai/> Ανακτήθηκε στις 25/11/2015

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α').

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.*

