

## ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΥΠΟ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

### Νεανικό δέρμα

Στην αισθητική νεανικό δέρμα λέγεται το δέρμα που παρουσιάζει:

- πλήρη σφριγηλότητα γιατί στηρίζεται σε ένα δίκτυο υγιών μυϊκών ινών.
- καλή ενυδάτωση, του υποδόριου λίπους και του δέρματος γενικά.
- αναπαραγωγή κυττάρων της βασικής στοιβάδας με φυσιολογικούς ρυθμούς.
- κολλαγόνες και ελαστικές ίνες που έχουν πλήρη τονικότητα.

Το νεανικό δέρμα μπορεί να παρουσιάσει διαταραχές στην λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων και τότε χαρακτηρίζεται ως: λιπαρό, ξηρό, μικτό, ευαίσθητο, σμηγματοροϊκό.

#### **Λιπαρό δέρμα**

Η περιποίηση του λιπαρού δέρματος είναι συχνότερη σε σχέση με τους άλλους τύπους. Η συχνότητα περιποίησης π.χ (βαθύς καθαρισμός) μπορεί να γίνεται μια φορά τον μήνα ώστε να προλαβαίνουμε την συσσώρευση σμήγματος στους πόρους του δέρματος και στην επιφάνεια του.

Απλός καθαρισμός του δέρματος μπορεί να γίνεται με γαλάκτωμα και λοσιόν που περιέχουν απορροφητικά συστατικά ειδικά για τα λιπαρά δέρματα. Η λοσιόν μπορεί να περιέχει συστατικά με στυπτικές ιδιότητες και να εξισορροπεί το pH του δέρματος. Επίσης τα εκχυλίσματα θεραπευτικών βοτάνων μπορούν να δώσουν ήπια αντιμικροβιακή δράση, και η αλκοόλη σε ποσοστό όχι περισσότερο από 25% είναι απαραίτητη.

Στην περίπτωση του βαθύ καθαρισμού ακολουθεί πήλιγκ για να μαλακώσει το σμήγμα που βρίσκεται στους πόρους και να γίνει ευκολότερη η απομάκρυνση του (σαπωνοποίηση).

Προαιρετική σαπωνοποίηση ή ηλεκτρική απολίπανση ή desincrustation. Με το μηχανήμα του ιονισμού γίνεται η απολίπανση του σμήγματος. Διαλύεται το σμήγμα που βρίσκεται στα βαθύτερα στρώματα των πόρων. Διαδικασία της σαπωνοποίησης: Κρατάει η πελάτισσα το ηλεκτρόδιο που είναι συνδεδεμένο με τον θετικό πόλο. Το άλλο ηλεκτρόδιο (τσιμπίδα) είναι καλυμμένο με βαμβάκι εμποτισμένο σε διάλυμα διτανθρακικού νατρίου (σόδα) ή αλάτι σε νερό με αναλογία 1 προς 3. Αρχικά δουλεύουμε στον αρνητικό πόλο για 10' περίπου, στην συνέχεια αντιστρέφουμε τους πόλους δηλαδή η πελάτισσα κρατά τον αρνητικό και η αισθητικός τον θετικό. Έτσι επαναλαμβάνουμε την διαδικασία. Δεν παραλείπουμε να αλλάζουμε το βαμβάκι της τσιμπίδας με καθαρό εμποτισμένο στο διάλυμα και καλά στραγγισμένο.

Στην συνέχεια τοποθετούμε τον ατμό για συνολικό χρόνο 20-30' στα τελευταία 5' με όζον, η απόσταση από το δέρμα είναι 25-30 εκ. ανάλογα με την ευαισθησία που παρουσιάζει το δέρμα. Όσο χρονικό διάστημα βρίσκεται το πρόσωπο στον ατμό προστατεύουμε τα μάτια κλείνοντας τα με βαμβάκι εμποτισμένο με κάποιο μαλακτικό προϊόν. Το όζον είναι απαραίτητο λόγω της αντισηπτικής ιδιότητας που έχει.

Ακολουθεί η εξαγωγή φαγεσώρων. Καθαρίζουμε σχολαστικά το δέρμα και κάθε φορά που τελειώνει μια περιοχή την καλύπτουμε με αντισηπτική (αντιφλογιστική) κρέμα. Τα βαμβάκια που χρησιμοποιούμε για την εξαγωγή σμήγματος είναι χρήσιμο να εμποτίζονται με κάποιο αντισηπτικό διάλυμα (πχ detoll).

Υψίσυχα. Χρησιμοποιούμε το ηλεκτρόδιο σε σχήμα μανιταριού, αρχικά δουλεύουμε με κυκλικές κινήσεις και στην συνέχεια απομακρύνοντας το ηλεκτρόδιο από το δέρμα σε μικρή απόσταση δημιουργούμε σπινθήρες για αντισηψία. Όταν εφαρμόζουμε τα υψίσυχα δεν χρησιμοποιούμε λοσιόν με οινόπνευμα γιατί μπορεί να προκληθεί έγκαυμα στο δέρμα. Εάν είναι απαραίτητη η χρήση της λοσιόν με οινόπνευμα την εφαρμόζουμε μετά τα υψίσυχα.

Τοποθέτηση καταπραϋντικής αντιφλογιστικής μάσκας (πχ μάσκα αζουλενίου). Η εφαρμογή της μάσκας γίνεται με ανοδικές κινήσεις από κάτω προς τα πάνω χωρίς να πλησιάζουμε την περιοχή των ματιών. Αφήνουμε την μάσκα για περίπου 10' και την αφαιρούμε με ατομικά σφουγγαράκια ή με μια μαλακή πετσέτα που την εμποτίζουμε σε χλιαρό νερό. Επίσης μπορούμε να τοποθετήσουμε σε λιπαρό δέρμα μάσκα χλωροφύλλης την οποία αφήνουμε τουλάχιστον για 30' και την αφαιρούμε αφού στεγνώσει τελείως.

Για μάσκα ομορφιάς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μάσκες οι οποίες περιέχουν συστατικά με συσφικτικές ιδιότητες ώστε να συστέλλονται οι πόροι του δέρματος.

Μάλαξη προσώπου. Επιμένουμε κυρίως στα χοντρά τσιμπήματα για να βγει το σμήγμα που πιθανόν έμεινε στους πόρους. Οι υπόλοιπες κινήσεις του μασάζ συνεχίζονται με την κανονική διαδικασία.

Ψυχρός ψεκασμός. Είναι απαραίτητος για τα λιπαρά δέρματα και ο σκοπός του είναι να συσταλούν οι πόροι του δέρματος.

Τελειώνουμε τοποθετώντας κρέμα ειδική για λιπαρά δέρματα.

### **Φροντίδα στο σπίτι**

Γίνεται απλός καθαρισμός με γαλάκτωμα και λοσιόν για λιπαρά δέρματα κάθε βράδυ. Εφαρμόζουμε την ειδική κρέμα για λιπαρά δέρματα και κάνουμε τσιμπήματα (Ζακέ) σε όλη την επιφάνεια του προσώπου για 10' έτσι μαλακώνει το σμήγμα που βρίσκεται μέσα στους πόρους και διευκολύνεται η εξαγωγή του στους επόμενους βαθύς καθαρισμούς. Παροδικά πλένουμε το

πρόσωπο με κάποιο προϊόν που περιέχει σαπούνι σε μικρή αναλογία για να μην αφαιρείται ο φυσικός υδατικός παράγοντας (NMF) και προκαλείται αφυδάτωση του δέρματος.

Στην διάρκεια της ημέρας τοποθετούμε στο πρόσωπο μια ελαφριά υδατική κρέμα. Τα λιπαρά δέρματα είναι ανθεκτικά με χοντρή κερατίνη στοιβάδα και έτσι μπορούν να δεχθούν την εφαρμογή πήλιγκ μέχρι 2 φορές την εβδομάδα (πήλιγκ gomage). Επίσης μια μάσκα παρόμοια με αυτή που χρησιμοποιείται στον βαθύ καθαρισμό θα βοηθήσει το λιπαρό δέρμα να εξισορροπήσει την παραγωγή σμήγματος.

## **Ξηρό δέρμα**

Η περιποίηση στο εργαστήριο της αισθητικού είναι απαραίτητη σε τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να διατηρηθεί η φάνα εμφάνιση και να αποκατασταθεί η αφυδάτωση του ξηρού δέρματος.

Βαθύς καθαρισμός. Σε γενικές γραμμές η διαδικασία του καθαρισμού είναι η ίδια, αλλάζοντας φυσικά τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε και τους χρόνους που εφαρμόζουμε τα μηχανήματα (βαπέρ).

Καθαρισμός με γαλάκτωμα και λοσιόν ειδικά για ξηρά δέρματα με μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες. Καθαρισμός των ματιών με βαμβάκι εμποτισμένο σε ειδικό λάδι. Καθαρισμός των χειλιών με κυκλικές κινήσεις και ακολουθεί ο καθαρισμός του υπόλοιπου προσώπου. Η λοσιόν που χρησιμοποιούμε δεν περιέχει καθόλου αλκοόλη ή σε πολύ χαμηλό ποσοστό έως 5% περίπου. Η καλύτερη λοσιόν είναι αυτή που περιέχει εκχυλίσματα βοτάνων όπως θυμάρι, λεβάντα κ.α.

Τοποθέτηση στον ατμό. Η απόσταση από το πρόσωπο είναι 35-40 εκ. και ο χρόνος εφαρμογής είναι περίπου 15' με 2 έως 4' περίπου το όζον. Ο χρόνος εφαρμογής του ατμού εξαρτάται από το χρονικό διάστημα που έγινε η προηγούμενη περιποίηση. Στην περίπτωση που πέρασε μεγάλο χρονικό διάστημα από τον τελευταίο βαθύ καθαρισμό θα αυξήσουμε τον χρόνο παραμονής στον ατμό ώστε να διευκολύνουμε την εξαγωγή σμήγματος χωρίς να ερεθίσουμε το πρόσωπο. Ο ατμός με την έντονη εφίδρωση που προκαλεί βοηθά στην αποβολή τοξινών.

Εξαγωγή σμήγματος. Οι φαγέσωρες στα ξηρά δέρματα είναι λιγότεροι σε σχέση με τα λιπαρά. Καθαρίζετε σχολαστικά όλο το πρόσωπο, προσέχουμε στην εφαρμογή πίεσης κατά την εξαγωγή σμήγματος ώστε να μην δημιουργηθούν κοκκινίλες. Το πάχος του ξηρού δέρματος είναι μικρότερο συγκριτικά με το λιπαρό και αυτό το κάνει περισσότερο ευαίσθητο στις εξωτερικές πιέσεις. Κάθε περιοχή που καθαρίζεται καλύπτεται με αντισηπτική κρέμα.

Ακολουθούν τα υψίσυχα ρεύματα. Χρησιμοποιούμε το ηλεκτρόδιο σε σχήμα μανιταριού σε όλο το πρόσωπο με κυκλικές κινήσεις. Η εφαρμογή των ρευμάτων αυτών έχει καταπραυντική

δράση λόγω της υπεραιμίας που δημιουργεί στους ιστούς. Επιπλέον έχει μικροβιοκτόνο δράση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ηλεκτρόδιο σε σχήμα πετάλου στην περιοχή του λαιμού με ανοδικές κινήσεις.

Τοποθέτηση καταπραϋντικής αντιφλογιστικής μάσκας (αζουλενίου), για 10' περίπου. Αφαιρούμε την μάσκα με ατομικά σφουγγαράκια ή με μια μαλακή πετσέτα και χλιαρό νερό. Ακολουθεί μάλαξη προσώπου με θρεπτική κρέμα για 5-7'. Προαιρετικά τοποθετούμε ενυδατική αμπούλα με κινήσεις μασάζ για να διεισδύσουν τα συστατικά που περιέχει ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το μηχάνημα του ιονισμού για καλύτερη ενυδάτωση του δέρματος. Αυτή η εφαρμογή της αμπούλας σε συνδυασμό με το μηχάνημα του ιονισμού μπορεί να εφαρμοστεί σαν ξεχωριστή περιποίηση και να επαναληφθεί για όσες φορές χρειάζεται ενυδάτωση το νεανικό δέρμα.

Τοποθέτηση ενυδατικής μάσκας (μάσκα ομορφιάς). Ανάλογα με την αφυδάτωση που παρουσιάζει το ξηρό δέρμα και την κατάσταση την οποία βρίσκειται επιλέγουμε την μάσκα που θα τοποθετήσουμε. Σε αφυδατωμένα δέρματα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κλειστές μάσκες όπως θερμομάσκα ή μάσκες με ενυδατικά και μαλακτικά συστατικά.

Τελειώνουμε την διαδικασία του καθαρισμού με την τοποθέτηση υδατικής, λιπαρής κρέμας κατάλληλη για ξηρά δέρματα.

### **Φροντίδα στο στίτι**

Απλός καθαρισμός της επιδερμίδας με γαλάκτωμα και λοσιόν χωρίς οινόπνευμα κάθε βράδυ. Δεν χρησιμοποιούμε αφρίζοντα καθαριστικά που περιέχουν σαπονίνη γιατί μπορεί να αφυδατώσουν το δέρμα με αποτέλεσμα να «τραβάει» και να απολεπίζεται. Εφαρμογή μιας θρεπτικής κρέμας ανάλογα πάντα με τις ανάγκες του δέρματος με κινήσεις μασάζ για να απορροφηθούν τα συστατικά της. Η κρέμα πρέπει να εφαρμοστεί αρκετή ώρα πριν τον ύπνο.

Το πήλιγκ εφαρμόζεται κάθε 15 περίπου ημέρες (απαλό πήλιγκ) ακολουθεί η εφαρμογή ενυδατικής μάσκας ή μάσκα με βιολογικά προϊόντα για αποκατάσταση της αφυδάτωσης. Η εφαρμογή της μάσκας μπορεί να είναι συχνότερη (από το πήλιγκ) μια φορά την εβδομάδα.

Το πρωί γίνεται απλός καθαρισμός του δέρματος και τοποθέτηση ενυδατικής κρέμας για να προστατευτεί το δέρμα από τις καιρικές συνθήκες και τους εξωτερικούς παράγοντες οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν λεκέδες, λειχήνες, ευρυαγγείες ή ακόμα και πρόωρες ρυτίδες. Λόγω της ευαισθησίας που παρουσιάζει το ξηρό δέρμα δεν παραλείπουμε τις αισθητικές φροντίδες και έτσι αποφεύγουμε τις δυσάρεστες συνέπειες. Το καλοκαίρι εφαρμόζουμε αντηλιακή κρέμα η οποία επαναλαμβάνεται τις ώρες της ηλιοθεραπείας και ο δείκτης της αντηλιακής κρέμας είναι σχετικός

με την κατάσταση που βρίσκεται το δέρμα. Κάτω από το μακιγιάζ τοποθετούμε κρέμα βάσης ή απλώς μια ενυδατική κρέμα.

### **Κανονικό δέρμα**

Η περιποίηση του κανονικού δέρματος είναι περίπου ίδια με του ξηρού. Η διαδικασία του βαθύ καθαρισμού είναι η ίδια με μικρές διαφορές στην επιλογή των προϊόντων και των συστατικών που χρησιμοποιούμε. Η λοσιόν που χρησιμοποιούμε στα κανονικά δέρματα μπορεί να είναι έως και 20% προτιμούμε βέβαια αυτές που περιέχουν χαμηλότερα ποσοστά αλκοόλης ως 5% με ενυδατικές ουσίες και ήπια στυπτικά βότανα (φασκόμηλο, χαμαμελίδα, και ροδόνηρο).

Ο χρόνος εφαρμογής του ατμού είναι ως 20' περίπου με όζον στα τελευταία λεπτά και η απόσταση από το πρόσωπο 30-35 εκ ανάλογα πάντα από την ευαισθησία που παρουσιάζει η (ευρυαγγεία στην περιοχή των ζυγωματικών και της μύτης). Στην περίπτωση αυτή μεγαλώνουμε την απόσταση του ατμού από το πρόσωπο. Ο βαθύς καθαρισμός επαναλαμβάνεται μια φορά τον μήνα περίπου και ανάλογα με την παραγωγή σμήγματος που παρουσιάζει το δέρμα. Οι μάσκες που χρησιμοποιούμε είναι αυτές που βοηθούν στην διατήρηση της ισορροπημένης έκκρισης σμήγματος και της ενυδάτωσης του δέρματος.

### **Φροντίδα στο σπίτι**

Η περιποίηση στο σπίτι είναι περίπου ίδια με αυτή του ξηρού δέρματος και επιλογή των προϊόντων γίνεται ανάλογα με την κατάσταση στην οποία ευρίσκεται το δέρμα.

### **Μικτό δέρμα**

Στην περίπτωση του μικτού δέρματος η μεσαία ζώνη (μέτωπο, μύτη, πιγούνι) παρουσιάζει διαφορά στην παραγωγή σμήγματος σε σχέση με το υπόλοιπο πρόσωπο. Παρατηρούμε διασταλμένους πόρους και γυαλάδα στη μεσαία ζώνη. Η περιποίηση από την αισθητικό γίνεται για κάθε τμήμα χωριστά. Στην περίπτωση της εφαρμογής μάσκας θα χρησιμοποιηθεί ειδική μάσκα για την μεσαία ζώνη όπως αυτή που εφαρμόζουμε στα λιπαρά δέρματα και άλλη για το υπόλοιπο πρόσωπο. Η διαδικασία του καθαρισμού είναι ίδια με τους υπόλοιπους τύπους δέρματος αντιμετωπίζοντας πάντα την κάθε περιοχή ξεχωριστά και επιλέγοντας προϊόντα ειδικά για την κάθε ζώνη. Στο μικτό δέρμα χρησιμοποιούμε υδατική κρέμα με ισορροπημένη ποσότητα λιπαρών συστατικών.

### **Φροντίδα στο σπίτι**

Για το βράδυ χρησιμοποιούμε γαλάκτωμα για κανονικά δέρματα και λοσιόν χωριστά για κάθε τμήμα. Μετά τον καθαρισμό χρησιμοποιείται κρέμα θρεπτική μόνο στα ξηρά τμήματα του προσώπου. Οι μάσκες που χρησιμοποιούμε είναι ενυδατικές, εξισορροπητικές, μαλακτικές και η συχνότητα εφαρμογής τους είναι ίδια με του κανονικού δέρματος.

Η εφαρμογή του πήλιγκ είναι ίδια με του κανονικού, ξηρού δέρματος επιμένοντας πάντα στα σημεία που παρουσιάζουν περισσότερη παραγωγή σμήγματος.

## Αφυδατωμένο δέρμα

Αφυδάτωση του δέρματος σημαίνει απουσία νερού από τις διάφορες στοιβάδες του. Ο όρος αφυδάτωση χρησιμοποιείται και στην ιατρική για να χαρακτηρίσουν παθολογικές καταστάσεις των ζωντανών οργανισμών που, οφείλονται σε μείωση του ποσοστού του νερού και των βιολογικών υγρών που έχει σαν αποτέλεσμα διάφορες ασθένειες.

Η όψη του αφυδατωμένου δέρματος είναι ξηρή, τραχιά στην υφή παρουσιάζει μικρά σπασίματα και απολέπιση. Το pH της επιδερμίδας είναι αλκαλικότερο από το φυσιολογικό.

Περίπου το 70% του βάρους του σώματος του ανθρώπου αποτελείται από νερό. Το 10% του βάρους του νερού βρίσκεται στην επιδερμίδα. Ο όγκος του πλάσματος του αίματος αντιπροσωπεύει 3 κιλά περίπου μέσα σε όλο το σώμα. Η μεγαλύτερη ποσότητα νερού βρίσκεται στο κυρίως δέρμα, μέσα σε ζελατινώδη ουσία πλούσια σε νερό είναι κλεισμένες ίνες κολλαγόνου, ελαστίνης, ιδρωτοποιοί, οι σμηγματογόνοι αδένες, τα αιμοφόρα λεμφοφόρα αγγεία και τα νεύρα. Το ποσοστό του νερού υφίσταται πολλές μεταβολές από άτομο σε άτομο οι οποίες είναι φυσιολογικές ή και παθολογικές. Η αφυδάτωση έχει σαν συνέπεια να διαταράσσεται η χημική σύσταση του ιστού και να μην επιτελούνται σωστά οι φυσιολογικές λειτουργίες του. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στην δομή και την εμφάνιση του. Η αφυδάτωση είναι συχνή ανωμαλία του ανθρώπινου δέρματος. Προσβάλλει συχνότερα και νωρίτερα τις γυναίκες από ότι τους άντρες.

Σε προχωρημένα στάδια αφυδάτωσης η επιδερμίδα απολεπίζεται και εμφανίζονται οι χαρακτηριστικές ρυτίδες. Από την μέση ηλικία και έπειτα, πολλές φορές και νωρίτερα η επιδερμική αφυδάτωση συνοδεύεται με αφυδάτωση όλου του δέρματος. Αυτή είναι η αφυδάτωση που συνοδεύει το βιολογικό γήρας του δέρματος. Το πρόβλημα της αφυδάτωσης αρχίζει από την στιγμή που διαταράσσεται η ισορροπία μεταξύ πρόσληψης και αποβολής νερού από το δερματικό ιστό και αυτό γίνεται γιατί:

- α) είτε το δέρμα δεν αρδεύεται ικανοποιητικά και παρουσιάζει κακή αιμάτωση
- β) είτε γιατί χάνει εύκολα το νερό προς το εξωτερικό ή εσωτερικό περιβάλλον. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν είναι σε θέση να το συγκρατήσει, λόγω της αλλοίωσης του συνδετικού ιστού, μείωσης των αλάτων, λέπτυνσης της επιδερμίδας. Μια ελάττωση στην αποθήκευση του νερού του δέρματος θα μπορούσε να έχει συνέπειες στην εμφάνιση της επιδερμίδας.

## Διαφορές της υδατώσεως

Μπορεί να προέρχονται από:

1. Ανεπάρκεια της αγγειακής συμβολής (λόγω γήρανσης). Συμβαίνει στην περίπτωση του γήρατος. Στην περίπτωση αυτή η συμβολή του νερού που προέρχεται από το πλάσμα του αίματος είναι μειωμένη.
2. Ανεπάρκεια ιόντων. Έλλειψη σε ιόντα οδηγεί σε διαφυγή του νερού. Με τον ίδιο τρόπο μια αύξηση της συγκεντρώσεως μερικών τοξικών προϊόντων και προϊόντων του κυτταρικού μεταβολισμού λόγω ανεπάρκειας της φλεβικής και λεμφικής λειτουργίας μπορεί να οδηγήσει σε κατακράτηση του νερού και να εμφανίσει το δέρμα οίδηματώδη όψη.
3. Αποβολή νερού μέσω της εκκρίσεως των ιδρωτοποιών αδένων. Οι ιδρωτοποιοί αδένες βρίσκονται στο κατώτερο στρώμα του δέρματος. Ο ρόλος της απομακρύνσεως του νερού με την εφίδρωση εγγυάται την ομοιογενή θερμοκρασία μας. Η αποβολή ενός γραμμαρίου νερού έχει σαν αποτέλεσμα μια απώλεια 0,84 θερμίδων.

## Παράγοντες που ενέχονται για την αφυδάτωση του δέρματος

- **Κληρονομική προδιάθεση**
- **Στρες.** Μπορεί να προκαλέσει ορμονικές διαταραχές με αποτέλεσμα την αφυδάτωση.
- **Ηλικία.** Χαρακτηριστικό της προχωρημένης ηλικίας λόγω εκφύλισης των αγγείων είναι η ισχαιμία (αντίθετο της υπεραιμίας). Στην περίπτωση αυτή συγκρατείται λιγότερο νερό από την επιδερμίδα λόγω εκφύλισης του συνδετικού ιστού.
- **Φύλο.** Οι άνδρες έχουν παχύτερη επιδερμίδα πιο δραστήριους σμηγματογόνους αδένες λόγω των ανδρογόνων ορμονών και έτσι προσβάλλονται λιγότερο από την αφυδάτωση σε σύγκριση με τις γυναίκες.
- **Ασθένειες.** Αιτία αφυδατώσεως μπορεί να είναι ορισμένες παθολογικές καταστάσεις όπως σακχαρώδης διαβήτης, ανωμαλίες του θυρεοειδούς αδένα, αρτηριοσκλήρωση κλπ.
- **Φάρμακα.** Ορισμένα φάρμακα πχ διουρητικά, αποτελούν αιτία της αφυδάτωσης του δέρματος λόγω της μεγάλης αποβολής νερού και αλάτων με τα ούρα.
- **Διατροφή.** Έλλειψη πρωτεϊνών, βιταμινών, αλάτων με κατάχρηση οινοπνεύματος και ανεπαρκή πρόσληψη νερού αποτελούν αιτία αφυδάτωσης του δέρματος.
- **Κλιματολογικές συνθήκες.** Το χειμώνα έχουμε επιβράδυνση της έκκρισης σμήγματος και έτσι μικρότερη προστασία του δέρματος από την φυσική του ενυδάτωση (NMF). Το καλοκαίρι ο ήλιος μπορεί να αφυδατώσει το δέρμα γιατί η υγρασία της κερατίνης μειώνεται. Ακόμη η πολύ ξηρή ατμόσφαιρα αφυδατώνει το δέρμα. Όσες έχουν λεπτή, ευαίσθητη και



φτωχή σε σμήγμα επιδερμίδα παραπονιούνται ότι σκάει εύκολα εάν δεν την προστατεύουν εύκολα σωστά με μια κρέμα κάτω από τέτοιες ατμοσφαιρικές συνθήκες.

- **Ηλιακή ακτινοβολία (ηλιοθεραπεία).** Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο αποτελεί σοβαρή αιτία πρόωρης αφυδάτωσης και γήρανσης του δέρματος.
- **Χρήση ακατάλληλων κοσμητικών προϊόντων.** Αλκοολούχες λοσιόν που ελαττώνουν το NMF της επιδερμίδας και αποξηραίνουν την κερατίνη στοιβάδα.
- **Χρήση σαπουνιών.** Τα σαπούνια λόγω των αλκαλίων που περιέχουν με την συνεχή χρήση μεταβάλλουν το pH του δέρματος σε αλκαλικότερο με αποτέλεσμα να ξηραίνουν το δέρμα και από αυτήν την μεταβολή να προκαλείται η αφυδάτωση του δέρματος.
- **Υπερβολική εξωτερική χρήση νερού.** Το επιθήλιο της κερατίνης απορροφά εύκολα νερό όταν το δέρμα βρίσκεται μέσα σε αυτό με αποτέλεσμα να ενυδατώνεται και να διογκώνεται. Οι ασκούμενες πιέσεις κατά την διάρκεια της διόγκωσης πιθανόν να σπάσουν την κερατίνη στοιβάδα. Με την απομάκρυνση του δέρματος από το νερό το επιθήλιο της κερατίνης αρχίζει να σκληραίνει και προσπαθεί να ξαναβρεί το αρχικό του σχήμα και μέγεθος. Εξαιτίας όμως των ρηγμάτων που δημιουργήθηκαν στην κερατίνη στοιβάδα μερικά κύτταρα δεν ξαναγυρίζουν στην αρχική τους θέση, αλλά προεξέχουν πάνω από την επιφάνεια δίνοντας την αίσθηση τραχιάς υφής.

Οι ερευνητές παραδέχονται ότι η αφυδάτωση αρχίζει από την ημέρα της γέννησης του ανθρώπου, οι προαναφερθέντες παράγοντες που αφυδατώνουν το δέρμα διαχωρίζονται σε ενδογενείς και εξωγενείς. Επιγραμματικά είναι οι εξής:

- **Ενδογενείς:** Ασθένειες όπως νεφρική ανεπάρκεια, διαβήτης, καρκίνος, φυματίωση, αιμορραγίες, διάρροια, έμμετοι, τσιγάρο και ναρκωτικά, φάρμακα (διουρητικά).
- **Εξωγενείς:** Ηλιοθεραπεία, τεχνικό μαύρισμα (solarium) χρήση σαπουνιών, χρήση αλκοολούχων σκευασμάτων.

✗ Στα κανονικά δέρματα υπάρχει πάντα μια ισορροπία του νερού που έρχεται στην κερατίνη στοιβάδα από την μητρική στοιβάδα και του νερού που αποβάλλεται από την κερατίνη στην ατμόσφαιρα. Στην περίπτωση των εξωτερικών παραγόντων (κλιματολογικές συνθήκες, χρήση απορρυπαντικών κλπ) η ταχύτητα της αφυδάτωσης γίνεται με μεγαλύτερη ταχύτητα από την ταχύτητα ενυδάτωσης που μένει σταθερή. Αντίθετα κατά την αφυδάτωση της κερατίνης λόγω εσωτερικών παραγόντων η ενυδάτωση της κερατίνης γίνεται με μικρότερη <sup>στη ταχύτητα</sup> από την ταχύτητα αφυδάτωσης που παραμένει σταθερή.

### **Ενυδάτωση της κερατίνης στοιβάδας**

**α) Διαπνοή.** Η κερατίνη στοιβάδα είναι συνάθροιση νεκρών κερατινοποιημένων κυττάρων. Τα κύτταρα αυτά αν και νεκρά έχουν μια πολύ μεγάλη ανάγκη νερού. Το νερό είναι το μόνο αναπλαστικό στοιχείο του δέρματος στο επίπεδο της κερατίνης στοιβάδας και η απώλεια του είναι η μόνη αιτία της εμφανίσεως επιφανειακών διαταραχών που χαρακτηρίζουν ιδιαίτερα το ξηρό δέρμα. Η περιεκτικότητα σε νερό της κερατίνης στοιβάδας ποικίλει και είναι άμεσα συνδεδεμένη με την διαπνοή του δέρματος. Ονομάζουμε διαπνοή του δέρματος την αόρατη απώλεια νερού, στο επίπεδο των κυτταρικών επιδερμικών στοιβάδων και ιδιαίτερα της κερατίνης στοιβάδας.

**β) Ηλικία.** Η περιεκτικότητα σε νερό της κερατίνης στοιβάδας μεταβάλλεται με την ηλικία. Οι μελέτες που έγιναν στην γηριατρική για την ελάττωση της περιεκτικότητας του νερού των ιστών έδειξαν μια προοδευτική αφυδάτωση από την γέννηση του ατόμου μέχρι την γήρανση. Δηλαδή τα μωρά και γενικά τα παιδιά έχουν υπερυδατωμένα και καμιά φορά οιδηματώδη χαρακτηριστικά που σιγά – σιγά αλλοιώνονται με την πάροδο του χρόνου στην εφηβεία. Αργότερα μετά το 20 έτος εμφανίζεται μια προοδευτική αφυδάτωση του δέρματος προκαλώντας μείωση του ποσοστού νερού από 70% στα 60% περίπου στα 30 χρόνια και σε χαμηλότερα ποσοστά αργότερα στα 60 χρόνια. Το νερό που χάνεται είναι κυρίως από τον εξωκυττάριο χώρο και σε ένα μικρό ποσοστό από τον εσωκυττάριο. Η προοδευτική αυτή μείωση του νερού σχετίζεται με την μείωση των μεταλλικών αλάτων και των ηλεκτρολυτών.

**γ) Ενυδάτωση των υποκείμενων στοιβάδων.** Η κερατίνη στοιβάδα αποτελείται από σειρές απύρηνων ομοιογενών επιπέδων κυττάρων, και το πάχος της εξαρτάται από την περιοχή του σώματος. Στην φυσιολογική της κατάσταση περιέχει περίπου 10% νερό με το οποίο εφοδιάζεται κατά μεγάλο μέρος από τις υποκείμενες στοιβάδες οι οποίες περιέχουν, σε φυσιολογική κατάσταση, από 60%-70% νερό.

**δ) Υγρασία της ατμόσφαιρας.** Η ατμοσφαιρική υγρασία επιδρά στην υδάτωση της κερατίνης στοιβάδας, αλλά στις ελάχιστες αναλογίες και διαρκεί τρόπο, επειδή η σύνθεση της ατμόσφαιρας δεν είναι ταυτόσημη μ' αυτήν, ούτε 5' συνεχόμενα μέσα στο χρόνο. Πρέπει να ληφθούν υπόψη οι τοποθεσίες. Η υγρασία των αγρών είναι τελείως διαφορετική από την υγρασία των πόλεων.

**ε) Λεπτά ενυδατωμένα δέρματα.** Τα λεπτά υδατωμένα δέρματα παρουσιάζουν υποκερατινοποίηση. Ο σχηματισμός ενός υποκερατινοποιημένου δέρματος αμύνεται αδύνατα ενάντια στην εξάτμιση της υγρασίας του σε μια ξηρή ατμόσφαιρα.

### **Μέσα που επιτρέπουν τον περιορισμό της αφυδάτωσης**

- Νερό. Η κατανάλωση νερού το λιγότερο 1,5 lit την ημέρα συμβάλλει στην ανανέωση του νερού του πλάσματος.

- Αγγείωση του δέρματος. Η αγγείωση του δέρματος ελαττώνεται με την ηλικία. Οι χειρισμοί που εκτελούνται από τους αισθητικούς αποβλέπουν στο να τονώσουν την δραστηριότητα της αγγείωσης, τόσο της αρτηριακής όσο και της φλεβικής και αγγειακής, ευνοώντας έτσι την ενυδάτωση του δέρματος. Αυτό πραγματοποιείται με την μάλαξη (θωπείες με την κατεύθυνση της κυκλοφορίας του αίματος, λεμφικό μασάζ, τσιμπήματα JACQUET).
- Κοσμετικά προϊόντα. Περιορισμός στην διαφυγή του επιδερμικού νερού με την αποκατάσταση του υδρόφιλου στρώματος της επιφάνειας του δέρματος (δράση γαλακτωμάτων W/O). Η τοποθέτηση υγροσκοπικών και υδατικών προϊόντων συμβάλλει στον περιορισμό της αφυδάτωσης όπως επίσης και οι ουσίες που έχουν την ιδιότητα να ενυδατώνουν και να μαλακώνουν το δέρμα. Αυτές οι ουσίες ονομάζονται μαλακτικές.

**Έκδοχα** είναι τα γαλακτώματα που αφήνουν στο δέρμα μια εμφρακτική μεμβράνη που εμποδίζει την διαρροή του νερού.

**Καθαρά εμφρακτικά.** Τα υδρανθρακούχα: παραφινέλαιο, βαζελίνη, έλαια σιλκόνης, κεριά ζωικής προέλευσης όπως λευκό φαλαίνης και κεριά μέλισσας. Τριγλυκερίνες, ιδιαίτερα τα ζωικά έλαια. Λιπαρές αλκοόλες.

**Υγροσκοπικά εμφρακτικά.** Η λανολίνη και τα παράγωγα της. Οι εστέρες των λιπαρών αλκαλοξέων, στεατική, παλμιτική, λινολεϊκή. Στεροειδείς αλκοόλες όπως η χοληστερόλη. Τα φωσφορολιπίδια, όπως η λεκιθίνη σόγιας.

**Κολλοειδή υγροσκοπικά εμφρακτικά.** Κυτταρίνη, σορβιτόλη, γλυκόλες, πολυγλυκόλες.

### **Νερό και επιδερμίδα**

Η επιδερμίδα περιέχει μικρή ποσότητα νερού λόγω της ιστολογικής κατασκευής της. Τα κύτταρα βρίσκονται σε στενή επαφή μαζί τους και έτσι εντοπίζονται στον εσωκυτταρικό χώρο. Το ενδιάμεσο εξωκυττάριο νερού είναι μικρής σημασίας και βρίσκεται στις βαθιές στοιβάδες κοντά στο κυρίως δέρμα. Το νερό που εφοδιάζει την επιδερμίδα προέρχεται από το κυρίως δέρμα ή το χόριο που βρίσκεται κάτω από αυτή επειδή η επιδερμίδα στερείται αγγείων.

### **Νερό και κυρίως δέρμα**

Η ιστολογική κατασκευή του κυρίου δέρματος αποτελείται από μια ζελατινώδη ουσία πολύ υδρόφιλη που επιτρέπει την κατακράτηση νερού στον εξωκυττάριο χώρο. Στο εσωτερικό των κυττάρων αντίθετα υπάρχει πολύ μικρή ποσότητα υγρού. Το πυκνό αγγειακό δίκτυο καλύπτει όλη την επιφάνεια του χορίου και αποτελεί την κύρια πηγή ανεφοδιασμού του σε νερό και έτσι επιτρέπει την ρύθμιση της υδάτωσης του δέρματος.

## Αίτια εσωτερικής αφυδάτωσης

Το νερό μεταφέρεται από το κυρίως δέρμα στην επιδερμίδα μέσω της βασικής μεμβράνης με την οσμωτική πίεση, λόγω της μεγάλης διαφοράς της υδάτωσης μεταξύ των δύο πλευρών της μεμβράνης. Το νερό φτάνοντας στην επιδερμίδα ακολουθώντας ανοδική πορεία από τις βαθύτερες στοιβάδες κατευθύνεται στις επιφανειακές κερατινοποιημένες στοιβάδες, έτσι εξασφαλίζει την ανανέωση του εσωκυττάριου νερού στα επιδερμικά κύτταρα.

Ο ανεφοδιασμός αυτός μπορεί να συναντήσει εμπόδια:

- όταν η αγγείωση του θηλώδους στρώματος είναι ανεπαρκής όπως συμβαίνει στα γερασμένα άτομα και σε μερικές αγγειακές παθήσεις
- όταν οι ανταλλαγές ανάμεσα στην βασική μεμβράνη του δέρματος δεν παρουσιάζουν ισορροπία η επιδερμική ενυδάτωση καθυστερεί. Αυτή είναι η περίπτωση μερικών δερματοπαθειών (δερματική φλόγωση, γηραντική ατροφία του δέρματος) και πιο φυσιολογικά στα ηλικιωμένα άτομα στα οποία το θηλώδες στρώμα και η βασική μεμβράνη έχουν χάσει την ικανότητα τους για συνεργασία με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται άτονα και χωρίς λάμψη δέρματα.

## Πώς διατηρείται η ενυδάτωση της κερατίνης στοιβάδας

Ο ρόλος του σμήγματος είναι να συμμετέχει στην διατήρηση αυτή. Η τοποθέτηση στην επιδερμίδα υδατικών καλλυντικών τύπου νερό μέσα σε λάδι, με pH ταυτόσημο με εκείνο του φυσιολογικού σμήγματος θα βοηθήσει στην ανασύσταση και την τόνωση, της προστατευτικής δράσης της υδρολιπιδικής μεμβράνης και στον περιορισμό της υδρικής εξατμίσεως, χωρίς να ελαττωθούν οι απαραίτητες ανταλλαγές ανάμεσα στην επιδερμίδα και το εξωτερικό περιβάλλον. Η ύπαρξη σμηγματοροϊκής υδρολιπιδικής μεμβράνης στην επιφάνεια της επιδερμίδας είναι απαραίτητη για να προστατεύσει την επιδερμίδα από ότι θα μπορούσε να εισχωρήσει σε αυτήν και για να εμποδίσει το νερό να αποβληθεί. Γενικά για να εισχωρήσει ένα προϊόν μέσα στο δέρμα εκτός από την τεχνική χρήση πχιοντοφόρησης, πρέπει το προϊόν που τοποθετείται να είναι διαλυτό στα λίπη του δέρματος. Η δράση του καλλυντικού προϊόντος θα πρέπει να τέτοια ώστε να παρέχει την δυνατότητα κινητοποίησης του νερού προς την επιφάνεια, μαζί με αμινοξέα και ολιγοστοιχεία σε μορφή ιόντων. Επίσης να αποφεύγεται χωρίς να σταματά τελείως η εξατμίση του νερού και η διαπνοή χάρη στην διαρκή παρουσία ενός σμήγματος με κατάλληλο pH περίπου 6. Για να είναι σαφές το αποτέλεσμα της ενυδατώσεως συμπληρώνεται με προσθήκη υγροσκοπικών παραγόντων με υδρολιπιδικό προστατευτικό φίλτρο. Σε ξηρά δέρματα εφαρμόζουμε κρέμες με pH 6.

### **Κλινική εικόνα του αφυδατωμένου δέρματος**

Στο δέρμα διακρίνουμε τρεις τύπους αφυδάτωσης:

\*Επιφανειακή αφυδάτωση. Το δέρμα παρουσιάζει ξηρότητα και έτσι δημιουργούνται λεχίνες και εμφανίζεται απολέπιση.

\*Μέση αφυδάτωση. Το δέρμα παρουσιάζει μαλθακότητα, η συνοχή του παύει να είναι σφιχτή και οι πόροι του εμφανίζονται διασταλμένοι. Όταν πιάσουμε το δέρμα σφιχτά δημιουργούνται λεπτές ρυτίδες. Διαφορετικές από τις εκφραστικές ρυτίδες που εμφανίζει το πρόσωπο.

\*Βαθιά αφυδάτωση. Το δέρμα παρουσιάζει χαλάρωση, αλλοίωση στα χαρακτηριστικά του λόγω της χαλάρωσης, λεπτές ρυτίδες προς όλες τις κατευθύνσεις (φιλέ) και τέλος βαθαίνουν οι εκφραστικές ρυτίδες.

### **Φυσικός υδατικός παράγοντας (NMF)**

NMF «Natural Moisturizing Factors» λέγεται ένα υδρόφιλο σύμπλεγμα που βρίσκεται στην κερατίνη στοιβάδα και έχει σκοπό να κρατά την υγρασία και να εμποδίζει την διείσδυση ουσιών στο δέρμα. Το NMF είναι ένα χημικό σύμπλεγμα με κυριότερα τα αμινοξέα 40%.

Η έλλειψη του NMF επιφέρει ελάττωση της περιεκτικότητας της επιδερμίδας σε νερό, απώλεια της ικανότητας προσρόφησης και συγκράτησης του νερού με αποτέλεσμα η κερατίνη να χάνει την ελαστικότητα της. Το NMF έχει παρασκευαστεί εν μέρει συνθετικά και είναι 8 φορές πιο δραστικό από ότι το φυσικό NMF που λαμβάνεται από τα εκχυλίσματα των κερατινοποιημένων επιχειλίων. Η υδρολιπιδική μεμβράνη είναι υδατικό διάλυμα νερού μέσα σε λάδι, προστατεύει και μαλακώνει την κερατίνη στοιβάδα, κάνοντας το δέρμα απαλό, και την κερατίνη στοιβάδα αδιάβροχη ενώ συγχρόνως εμποδίζει το φυσικό νερό του δέρματος να διαφύγει.

### **Πίνακας κατά προσέγγιση**

Ελεύθερα αμινοξέα	40%
Οξύ πυρρολιδονικό	12%
Γαλακτικά άλατα	12%
Ουρία	7%
Ουρικό οξύ, κρεατινίνη	1,5%
Na, Ca, K, Mg	12%
Χλωριούχα σώματα	6%
Φωσφάτες	0,5%
Σάκχαρα, οργανικά οξέα άλλες ουσίες	8,5%

Κιτρικά άλατα Formates 0,5%

### Αναγνώριση αφυδατωμένου δέρματος

Το αφυδατωμένο δέρμα παρουσιάζει τα εξής συμπτώματα:

1. Είναι ξηρό, τραχύ και παρουσιάζει σκασίματα
2. Πληροφορούμαστε από την ίδια την πελάτισσα ότι τραβάει
3. Παρουσιάζει πιο έντονα τα παραπάνω συμπτώματα στο μέτωπο, γύρω από τα μάτια και τα μάγουλα
4. Το pH του είναι αλκαλικό

### Αισθητικές περιποιήσεις

Η επιδερμίδα πρέπει να φροντίζεται κανονικά. Να τρέφεται να καθαρίζεται και να τονώνεται. Έτσι μπορεί να διατηρεί την απαλότητα και την ελαστικότητά της. Η χρήση καλλυντικών όπως θρεπτικές κρέμες, αμπούλες, μάσκες συμπληρώνουν την καθημερινή περιποίηση προσφέροντας λιπαρές ουσίες, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία απαραίτητα για την συντήρηση της κερατίνης. Η ενυδάτωση ενός αφυδατωμένου δέρματος απαιτεί καλλυντικά στα οποία έχουν προσθέσει υδατικούς και υδροσκοπικούς παράγοντες δραστικούς οι οποίοι εμποτίζουν την κερατίνη στοιβάδα και επιπλέον εμποδίζουν την έντονη αποβολή νερού στο περιβάλλον. Τα καλλυντικά αυτά είναι λιγότερο αποτελεσματικά σε δέρματα έντονα αφυδατωμένα, στα οποία οι υδρικές παρακαταθήκες στο εσωτερικό της επιδερμίδας είναι περιορισμένες. Η παρουσία μεταλλικών αλάτων, ολιγοστοιχείων, αμινοξέων, πρωτεϊνών, σακχάρων, κλπ επιτρέπει στο δέρμα την κατακράτηση νερού. Η μείωση των στοιχείων αυτών οδηγεί στην ανάλογη αφυδάτωση. Συστήνουμε να λαμβάνει η πελάτισσα μεγαλύτερες ποσότητες νερού ημερησίως από αυτές που έπαιρνε συνήθως. Έτσι εξασφαλίζουμε στον οργανισμό τα πολύτιμα στοιχεία που χρειάζεται για την σωστή λειτουργία όλων των οργάνων του και φυσικά επηρεάζεται η ενυδάτωση της επιδερμίδας με αποτέλεσμα την καλύτερη εμφάνιση της. Η καταπολέμηση της αφυδάτωσης μπορεί να πραγματοποιηθεί με δύο τρόπους. Ενεργητικά και παθητικά. Ο ενεργητικός τρόπος έχει σκοπό να ενυδατώσει το αφυδατωμένο δέρμα χρησιμοποιώντας δραστικά προϊόντα που θα συγκρατήσουν το νερό στην κερατίνη στοιβάδα ώστε να μπορέσει να συγκρατήσει τις μηχανικές της ιδιότητες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την μέθοδο της ιοντοφόρησης (ιονισμός- αμπούλα). Ο παθητικός τρόπος αποβλέπει στο μυλοκάρισμα της απώλειας του νερού. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται τοπικά στην επιδερμίδα αδιάβροχα παρασκευάσματα όπως λιπίδια.

Ο απλός καθαρισμός αποτελεί βασικό παράγοντα προστασίας και διατήρησης της αναπνοής των κυττάρων. Το πήλιγκ είναι απαραίτητο φωτίζει το θαμπό δέρμα και η ελαφρά υπεραιμία που προκαλεί είναι ευνοϊκή για τους ιστούς.

Τα αιθέρια έλαια και τα λιπαρά οξέα επιτρέπουν την μείωση της απώλειας νερού. Τα φυτικά έλαια όπως αβοκάντο, καλέντουλα έχουν θρεπτικές και μαλακτικές ιδιότητες. Τα ένζυμα βελτιώνουν αισθητά την ενυδάτωση του δέρματος. Οι φυτικές και θαλάσσιες πρωτεΐνες καθώς και τα εκχυλίσματα σιταριού, σόγιας έχουν μεγάλα υδροφιλικά μόρια τα οποία δεν διαπερνούν την επιδερμίδα, αλλά συγκρατούν το νερό στην επιφάνεια της. Η ουρία, το υαλουρονικό οξύ και τα αμινοξέα, συστατικά που υπάρχουν μέσα στο NMF, βελτιώνουν την ενυδάτωση των ανωτέρω στοιβάδων της επιδερμίδας. Οι βιταμίνες A,B,C βοηθούν στην σύνθεση του κολλαγόνου. Οι αδιαπέραστες μάσκες βοηθούν στην συσσώρευση νερού στην κερατίνη στοιβάδα και μειώνουν την απώλεια του. Επίσης οι λιπαρές μάσκες απλωμένες σε χοντρό στρώμα, και οι μάσκες αζουλενίου έχουν την ίδια δράση. Τα οξέα φρούτων χρησιμοποιούνται για την μεγάλη ικανότητα ενυδάτωσης που έχουν. Η χρήση του γαλακτικού ή γλυκολικού οξέος σε συγκέντρωση 2-3% βελτιώνει την ενυδάτωση της επιδερμίδας ακόμη και σε βαθύτερες στοιβάδες. Ακόμη ο καθαρισμός του δέρματος με ειδικά καθαριστικά αποφεύγοντας το συχνό πλύσιμο με νερό και ιδιαίτερα με σαπούνι είναι απαραίτητος. Έτσι διατηρείται και ενισχύεται ο NMF του δέρματος. Οι μαλακτικές ουσίες λέγονται <sup>και</sup> υγραντικές επειδή είναι υγροσκοπικές, πολλές φορές προστίθενται στα καλλυντικά προϊόντα που είναι γαλακτώματα του τύπου λάδι σε νερό για να προστατεύσουν από την γήρανση. Ο σχηματισμός ενός υδατικού παρασκευάσματος απαιτεί έκδοχα και ειδικούς παράγοντες που έχουν σκοπό να επαναφέρουν την κανονική ενυδάτωση στο δέρμα που θέλουμε να περιποιηθούμε. Η εφαρμογή υδατικής ή λιπαρής αμπούλας στην περίπτωση λιπαρών συστατικών που έχουν βάση πχ την λεικιθίνη μπορεί να εφαρμοστεί με την βιταμίνη A. Επίσης στο μασάζ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο λάδι.

### Τεχνική περιποίησης – ενυδάτωσης

Πριν ξεκινήσουμε την ενυδάτωση έχουμε κάνει βαθύ καθαρισμό και πήλιγκ. Η προετοιμασία αυτή είναι απαραίτητη γιατί δεν μπορούμε να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα δουλεύοντας σε ένα δέρμα του οποίου οι πόροι είναι κλειστοί και σκεπασμένοι με νεκρά κύτταρα. Στην διαδικασία ενυδάτωσης εκτελείται η ιοντοφόρηση και εφαρμόζεται ο γνωστός τρόπος της ηλεκτρικής αυτοθερμαινόμενης μάσκας ή της μάσκας πρόπλασμα για τις οποίες έχουμε μιλήσει στο κεφάλαιο που αναφέρεται στις μάσκες.

- καθαρίζουμε με ένα υδατικό γαλάκτωμα και χρησιμοποιούμε λοσιόν χωρίς οινόπνευμα.
- εφαρμόζουμε ατμό για 10' επιδιώκοντας να ανοίξουν οι πόροι με την λιγότερο δυνατή εφίδρωση, άρα και την απώλεια πολύτιμου νερού.
- ταμπονάρουμε το πρόσωπο .
- εφαρμόζουμε αμπούλα απλώνοντας το περιεχόμενο στο πρόσωπο και το λαιμό. Αρχίζουμε την διαδικασία της ιοντοφόρησης .
- κάνουμε μάλαξη στο πρόσωπο και το λαιμό, εντείνοντας την κυκλοφορία και δρώντας στην αρτηριακή, φλεβική και λεμφική μοίρα. Το λεμφικό μασάζ στην περίπτωση αυτή έχει πολύ καλά αποτελέσματα .
- τοποθετούμε μια μαλακή μάσκα η οποία περιέχει το ίδιο προϊόν με την αμπούλα .
- τελειώνουμε με μια πολύ υδατική κρέμα.

Η περιποίηση αυτή γίνεται δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα. Εφαρμόζουμε συνήθως 6-12 αμπούλες ανάλογα με το μέγεθος της αφυδάτωσης. Η μέθοδος της ιοντοφόρησης μπορεί να εφαρμοστεί εναλλάξ ή μαζί με τις θερμαινόμενες μάσκες.



## Σμηγματορροϊκό δέρμα

Το λιπαρό δέρμα όταν παρουσιάσει αύξηση παραγωγής του σμήγματος πέραν του φυσιολογικού τότε αυτό μεταπίπτει σε σμηγματορροϊκό. Η ανωμαλία αυτή του λιπαρού δέρματος μπορεί να οφείλεται σε ορμονικές, ψυχολογικές αιτίες ή σε αλλαγή των κλιματολογικών συνθηκών. Στην περίπτωση που η σμηγματορροϊα συνεχιστεί για αρκετό χρονικό διάστημα το δέρμα γίνεται πορώδες ή ακόμα και ακνεϊκό.

Το δέρμα που παρουσιάζει υπερβολική έκκριση σμήγματος με κοκκινίλες είναι χονδρό, τραχύ στην υφή με διασταλμένους πόρους. Η κατάσταση αυτή εμφανίζεται κυρίως σε νεαρά άτομα αλλά και σε ενήλικες μεταξύ 40-50 ετών.

Η περιποίηση που ακολουθεί η αισθητικός είναι ίδια με αυτή του λιπαρού δέρματος εκτός από ορισμένες διαφορές. Η λοσιόν που θα χρησιμοποιηθεί περιέχει αντιμικροβιακές ουσίες πχ (αιθέρια έλαια, εξαχλωροφαίνιο κ.α), και μεγαλύτερο ποσοστό αλκοόλης. Το πήλιγκ που χρησιμοποιούμε στην περίπτωση αυτή είναι gomage με χοντρούς κόκκους. Πριν την τοποθέτηση στον ατμό γίνεται εφαρμογή ειδικών προϊόντων για να μαλακώσει το σμήγμα πχ (σαπώνοποίηση) και να διευκολυνθεί η εξαγωγή του. Το σμήγμα βγαίνει άφθονο σαν χοντρή κλωστή πλούσιο σε λιπαρά συστατικά και έχει χρώμα γκριζωπό ή κίτρινο. Η μάσκα που χρησιμοποιούμε σε αυτή την περίπτωση περιέχει θείο, άργιλο ή καμφορά και αφαιρείται με ζεστό νερό. Στο λαιμό μπορούμε να τοποθετήσουμε μια άλλη μάσκα με πιο ήπια δράση. Η κρέμα ημέρας είναι υδατική χωρίς λιπαρά.

### **Περιποίηση στο στίτι**

Γίνεται καθαρισμός του δέρματος κάθε βράδυ με γαλάκτωμα και λοσιόν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αφρίζοντα καθαριστικά με σαπωνίνη για να απομακρύνουμε το σμήγμα. Η μάλαξη του προσώπου γίνεται με τσιμπήματα Ζακέ για αρκετή ώρα με εξισορροπητική κρέμα. Ενώ στα μάτια απλώνουμε μια θρεπτική κρέμα που εμποδίζει την δημιουργία ρυτίδων οι οποίες στα λιπαρά δέρματα είναι λιγότερες από ότι στα ξηρά αλλά πιο βαθιές. Καθαρίζουμε το πρόσωπο με γαλάκτωμα και λοσιόν το πρωί και απλώνουμε μια υδατική ή εξισορροπητική κρέμα. Μια ή δύο φορές την εβδομάδα κάνουμε ελαφρό πήλιγκ και τοποθετούμε ειδική μάσκα με καθαριστικές ιδιότητες (μάσκα αργίλου).

## Πορώδες δέρμα

Ονομάζουμε έτσι το σμηγματορροϊκό δέρμα, του οποίου οι έξοδοι των εκφορητικών πόρων των σμηματογόνων αδένων είναι πολύ ευρείς. Βέβαια και το λιπαρό δέρμα παρουσιάζει ευρείς πόρους, αλλά σε ορισμένα μόνο σημεία του προσώπου και είναι μικρής σχετικά διαμέτρου. Αρχικά αποφράζεται ο πόρος από έναν φαγέσωρα. Στην συνέχεια το σμήγμα πιέζει τον φαγέσωρα στα στόμια του πόρου και διευρύνει αυτόν. Για να διευρυνθεί όμως ο πόρος απαιτούνται δύο προϋποθέσεις: ισχυρή πίεση και ογκώδης φαγέσωρας. Η πίεση επί σμηματορροϊας είναι βέβαια ισχυρή εξαιτίας της αφθονίας του σμήγματος που παράγεται.

Εξαιτίας του μεγάλου πάχους της κερατίνης στοιβάδας, η οποία παρατηρείται στην σμηματορροϊα, η έξοδος του πόρου αποτελείται σε μεγάλο μέρος από κερατίνη. Τα κύτταρα αυτά της κερατίνης που περιβάλλουν την έξοδο του πόρου, μοιραία δεν μπορούν να βγουν στην επιφάνεια του δέρματος, πέφτοντας δε συμβάλλουν στην δημιουργία του ογκώδη φαγέσωρα. Επίσης όσο πιο παχύ είναι το στρώμα της κερατίνης, τόσο πιο στενή είναι η έξοδος του σμηματοφόρου πόρου, γεγονός που δυσχεραίνει περισσότερο την ελεύθερη έξοδο του σμήγματος. Το μαύρο χρώμα του φαγέσωρα αποδίδεται σε οξείδωση της κερατίνης, νεώτερες όμως μελέτες απέδειξαν ότι οφείλεται σε χρωστικές ουσίες.

Στο γηρασμένο δέρμα είναι δυνατόν να παρατηρηθεί διεύρυνση των πόρων του δέρματος χωρίς φαγέσωρα και σμηματορροϊα. Στην περίπτωση αυτή η διεύρυνση των πόρων του δέρματος οφείλεται σε μείωση της ελαστικότητας του δέρματος.

## Αντιμετώπιση του πορώδους δέρματος

Συνίσταται κυρίως στην καταπολέμηση της σμηματορροϊας με βιταμίνη Β6 από το στόμα ή ιοντοφορά πχ αμπούλα. Χορήγηση βιταμίνης Α για την αντιμετώπιση του αυξημένου πάχους της κερατίνης. Συστήνεται ιδιαίτερος το πήλιγκ και οι σπινθήρες υψίσυχνων ρευμάτων. Σε γενικές γραμμές η περιποίηση μοιάζει με την περιποίηση του λιπαρού δέρματος και την χρήση στυπτικών ουσιών.

## Το όζον στην αισθητική

### Όζον

Το 1840 έχουμε την ανακάλυψη του όζοντος από τον SCHONBEIN. Αποτελείται από 3 άτομα οξυγόνου σε συνήθη θερμοκρασία, βρίσκεται υπό μορφή ασταθούς αερίου με χρώμα κυανό και ισχυρή πυκνότητα. Η διάσπαση του σε απλά άτομα οξυγόνου σχετίζεται με την θερμοκρασία.

Όσο η θερμοκρασία αυξάνεται τόσο γρηγορότερη είναι η διάσπαση του. Έχει χαρακτηριστική και διαπεραστική οσμή και στις χαμηλές συμπυκνώσεις.

### **Σκοπός παραγωγής**

Το όζον είναι ασταθές αέριο γι αυτό δεν μπορεί να αποταμιευτεί και επομένως πρέπει να παραχθεί την στιγμή που χρειάζεται. Συνηθέστερος τρόπος παραγωγής του είναι η ηλεκτρική κένωση που δημιουργείται κατά την κυκλοφορία αερίου που περιέχει οξυγόνο. Εφαρμόζεται στο χώρο της αισθητικής, της ιατρικής, στις βιομηχανικές εφαρμογές και στην εξυγίανση των νερών.

### **Εφαρμογές όζοντος στην αισθητική**

Χρησιμοποιείται σε τοπικές εξατμίσεις, διοχετεύεται με υδρατμό για το πρόσωπο από συσκευή δίνοντας κατευναστική και αποσυμφορητική ενέργεια. Η δράση του είναι αντισηπτική, αγγειοδιασταλτική, αντιβακτηριδιακή. Σε υψηλές συμπυκνώσεις υπάρχει κάποια τοξικότητα στο αναπνευστικό, όμως οι κίνδυνοι ελαχιστοποιούνται με την χρησιμοποίηση του για 5-10' στο πρόσωπο, γιατί το όζον γίνεται ασταθές σε θερμή ατμόσφαιρα. Απαραίτητο είναι να ελέγχονται τα άτομα για τυχόν αναπνευστική ανεπάρκεια, υπερευαισθησία, άσθμα, εμφύσημα, γιατί δεν πρέπει να γίνεται η χρήση του όζοντος σε λουτρά όζοντος. Βοηθούν στην επίδρωση με την καλύτερη αγγειοδιαστολή σε αποτοξίνωση του οργανισμού και αναζωογόνηση. Η διάρκεια είναι 30-45' ακολουθεί μίγμα από αιθέρια έλαια και μάλαξη. Με την χρήση του όζοντος επιτυγχάνουμε ανανεωμένο δέρμα και λαμπερή επιδερμίδα.

Συμπερασματικά το όζον δεν θα είναι παρά ένας κρίκος στην αλυσίδα των τεχνικών μεθόδων που ονομάζονται αναζωογονητικές. Έρευνες έδειξαν ότι το όζον ευνοεί τη μεταβολική και ορμονική ισορροπία αποτοξινώνει και διεγείρει την φυσική άμυνα του οργανισμού.

### **Βαφή βλεφαρίδων**

Η περιποίηση αυτή έχει σαν σκοπό να απαλλάξει την γυναίκα από την καθημερινή βαφή με το μάσκαρα, το οποίο σπάζει τις βλεφαρίδες, τονίζοντας το φυσικό τους χρώμα για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα. Η βαφή υπάρχει σε τρία χρώματα, καφέ, μαύρο, μπλε και τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους ή σε συνδυασμούς πχ 2 μέρη μαύρο, 1 μέρος μπλε, κάνει τις βλεφαρίδες έντονα μαύρες με μπλε αποχρώσεις. Οι συνδυασμοί που συνήθως γίνονται είναι:

μαύρο-μπλε (2-1)	για έντονα μελαχρινές
μαύρο	για καθαρά μελαχρινές
καφέ – μαύρο (2-1)	για καστανές σκούρες
καφέ	για καστανές – ξανθές

Οι βαφές συσκευάζονται σε σωληνάκια τα οποία δίνουν 2-3 βαφές και συνήθως συνοδεύονται από αντιαλλεργικά χάπια.

### **Προετοιμασία**

Τοποθετούμε το 1/3 περίπου του σωληναρίου ή το ανάλογο εάν κάνουμε μίξη χρωμάτων σε ένα μπολ που συνήθως συνοδεύει το σωληνάριο. Στην συνέχεια ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή. Τοποθετούμε στην άκρη του πάνω και κάτω βλεφάρου βαζελίνη η οποία θα προστατεύσει το δέρμα εάν τυχόν πέσει η βαφή. Τοποθετούμε δύο κομμάτια βαμβάκι ποτισμένο με λοσιόν χωρίς οινόπνευμα στο πάνω και κάτω βλέφαρο και αρχίζουμε την βαφή. Χρησιμοποιούμε ένα μικρό πινέλο και περνάμε τις βλεφαρίδες επιμένοντας περισσότερο στις άκρες τους. Αφήνουμε για 20' περίπου και έπειτα με μια μπατονέτα εμποτισμένη με νερό αφαιρούμε τα περισσεύματα. Η διάρκεια της είναι όσο αυτής των μαλλιών.

### **Τοποθέτηση βλεφαρίδων**

Πρόκειται για τα μικρά κομμάτια βλεφαρίδων τα οποία μπαίνουν στο πάνω βλέφαρο και μένουν μέχρι ένα μήνα περίπου. Για να παραμείνουν βέβαια χρειάζεται μεγάλη προσοχή την ώρα του ντεμακιγιάζ και του πλυσίματος του προσώπου.

### **Εφαρμογή**

Η εφαρμογή τους είναι απλή. Με ένα λεπτό τσιμπιδάκι φρυδιών παίρνουμε ένα κομμάτι το οποίο συνήθως αποτελείται από 2-3 τρίχες, βουτάμε την άκρη του σε μια κόλλα ειδική, η οποία αργότερα παίρνει το χρώμα του δέρματος και το τοποθετούμε πολύ κοντά στην ρίζα των φυσικών βλεφαρίδων. Δίνουμε μεγάλη προσοχή στην απόσταση ώστε να μην φαίνονται πολύ πυκνές και επομένως ψεύτικες ούτε πολύ αραιές ώστε να μην δίνουν κανένα αισθητικό αποτέλεσμα.