

Κεφάλαιο 2°

Τύποι δέρματος

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τους τύπους δέρματος, ώστε να εντοπίζουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και προβλήματα τους, καθώς και να μάθουν τις προτεινόμενες για κάθε τύπο περιποιήσεις

Όπως είδαμε και στην αρχή αυτού του κεφαλαίου, η γνώση των τύπων δέρματος και των χαρακτηριστικών τους είναι η διαδικασία που θα θέσει τις βάσεις για μια επιτυχημένη περιποίηση. Οι κυριότεροι τύποι δέρματος είναι οι εξής:

ΛΙΠΑΡΟ

ΞΗΡΟ

ΚΑΝΟΝΙΚΟ

ΜΙΚΤΟ

ΩΡΙΜΟ

ΑΚΝΕΪΚΟ

ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΟ

Τα χαρακτηριστικά, τα προβλήματα και τις περιποιήσεις που συστήνουμε για κάθε τύπο δέρματος αναλύουμε στις ενότητες που ακολουθούν.

> Λιπαρό δέρμα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Το λιπαρό δέρμα, όπως προκύπτει και από την ονομασία του χαρακτηρίζεται από έντονη λιπαρότητα. Η λιπαρότητα αυτή είναι αποτέλεσμα της ιδιαίτερα αυξημένης έκκρισης του σμήγματος. Το σμήγμα εκκρίνεται από αδένες που ονομάζονται σμηγματογόνοι και εκβάλλουν στο εσωτερικό των τριχικών θυλάκων. Τα στόμια των θυλάκων αυτών είναι διεσταλμένα (ανοικτοί πόροι). Η έντονη σμηγματόρροια δίνει την εντύπωση διαρκώς λερωμένου δέρματος.

Το λιπαρό δέρμα εμφανίζει μεγάλο πάχος επιδερμίδας και ανθεκτικότητα, ενώ η εξωτερική του όψη είναι τραχιά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την επιβράδυνση των εκδηλώσεων της γήρανσης του δέρματος. Εξαιτίας του μεγάλου πάχους της επιδερμίδας, οι ρυτίδες στο λιπαρό δέρμα είναι λίγες και βαθιές αλλά αργούν να εμφανιστούν.

Πολλά μικρόβια, παρά την ήπια αντισηπτική δράση του όξινου μανδύα, αρέσκονται στο λιπαρό περιβάλλον που δημιουργείται στην επιφάνεια του δέρματος. Επιπλέον, όταν για κάποιο λόγο φράξει το στόμιο του θύλακα, το υπερβολικό σμήγμα αρχίζει να συσσωρεύεται και να πιέζει τα τοιχώματά του. Το παχύ στρώμα νεκρών κερατινοκυττάρων και ο εγκλωβισμός του ρύπου και της σκόνης φαίνεται ότι ευνοούν το φαινόμενο αυτό. Έτσι, το λιπαρό δέρμα εμφανίζει συχνά βλάβες, κυρίως φαγέσωρες ανοικτούς και κλειστούς. Επειδή το μικροβιακό φορτίο είναι μεγάλο και το σμήγμα αποτελεί θρεπτικό μέσο για αρκετούς μικροοργανισμούς, το λιπαρό δέρμα παρουσιάζει συχνά βλατίδες και φλύκταινες και είναι επιρρεπές στην ακμή.

Το σμήγμα μαζί με τον ιδρώτα σχηματίζουν ένα γαλακτωματοποιημένο μανδύα στην εξωτερική επιφάνεια της επιδερμίδας, που ονομάζεται όξινος μανδύας. Ο όξινος μανδύας έχει pH 4,5-6 και ενυδατικές και ήπιες αντισηπτικές ιδιότητες. Η λιπαρή του σύσταση δεν αφήνει το νερό της επιδερμίδας να εξατμιστεί (ενυδατική δράση), ενώ το χαμηλό όξινο pH του δεν ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων (ήπια αντισηπτική δράση). Η σκόνη και ο ρύπος φαίνεται να προσκολλώνται ευκολότερα στο λιπαρό υπόστρωμα του όξινου μανδύα.

**ΤΟ ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ
ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ - ΕΝΤΟΝΗ ΛΙΠΑΡΟΤΗΤΑ
ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΧΟΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΒΛΑΒΕΣ**

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Τα κυριότερα προβλήματα που συναντώνται στο λιπαρό δέρμα είναι:

- Βλάβες, όπως φαγέσωρες, βλατίδες και φλύκταινες
- Υπερβολική λιπαρότητα
- Όψη που μοιάζει βρώμικη

Οι βλάβες δεν είναι αναγκαίο να υπάρχουν στο λιπαρό δέρμα. Όμως συνήθως ο εγκλωβισμός του σμήγματος στο εσωτερικό ενός θύλακα δημιουργεί τέτοιες καταστάσεις. Ο σμηγματογόνος αδένας παροχετεύει το λιπαρό έκκριμά του στο εσωτερικό του θύλακα. Αν αυτός για κάποιο λόγο αποκλειστεί, τότε το σμήγμα συνεχίζει να παροχετεύεται πιέζοντας τα τοιχώματα.

Μερικές από τις αιτίες απόφραξης των πόρων είναι ο ρύπος που κολλά στο δέρμα με τη βοήθεια της λιπαρότητας, ο μεγάλος αριθμός νεκρών κερατινοκυττάρων, που αποκολλούνται από την κεράτινη στιβάδα, κοκκία μελανίνης κ.α..

Η έντονη λιπαρότητα δίνει την αίσθηση ότι το δέρμα γυαλίζει και είναι συνεχώς βρώμικο. Αν και η προστατευτική δράση απέναντι στην αφυδάτωση είναι πολύ μεγάλη, το πρόβλημα της εμφάνισης είναι τόσο δυσάρεστο ώστε οι ωφέλειες να παραγκωνίζονται.

Η απόφραξη του τριχοφόρου θύλακα από νεκρά κερατινοκύτταρα ή άλλες αιτίες οδηγεί σε εγκλωβισμό του παραγόμενου σμήγματος στο εσωτερικό του. Το έπαρμα, που δημιουργείται από την πίεση στα τοιχώματα του θύλακα, καλείται φαγέσωρας. Αν στο κέντρο της κορυφής του έχει μαύρο βύσμα, εξαιτίας της μελανίνης και ρύπων, τότε καλείται ανοικτός φαγέσωρας. Αν είναι στο χρώμα του δέρματος, τότε καλείται κλειστός φαγέσωρας. Αν μέσα εκεί διεισδύσουν μικρόβια και καταφέρουν να αναπτυχθούν, τότε δημιουργείται φλεγμονή με καταστροφή μέρους των τοιχωμάτων του θύλακα. Το έπαρμα κοκκινίζει, πονάει και καλείται βλατίδα. Το πύον που δημιουργείται από αυτή τη φλεγμονή στερεοποιείται στο άκρο του πόρου και τότε η βλάβη καλείται φλύκταινα. Οι βλάβες αυτές, αλλά και άλλες σοβαρότερες, που μπορεί να προκύψουν, όπως κύστες, όζοι κ.λ.π. είναι αντενδείξεις για πολλές περιποιήσεις αισθητικής και απαιτούν αγωγή από δερματολόγο.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ: Ο κύριος στόχος περιποιήσεων του λιπαρού δέρματος είναι η ελαχιστοποίηση της υπερβολικής έκκρισης σμήγματος ή τουλάχιστον η αποφυγή των δυσάρεστων συνεπειών από αυτήν. Το λιπαρό δέρμα πρέπει να καθαρίζεται τουλάχιστον μια φορά τη μέρα.

Τα καθαριστικά προϊόντα, που συστήνονται, μπορεί να είναι ιδιαίτερα δραστικά. Υγρά σαπούνια, κρέμες καθαρισμού και στυπτικές λοσιόν καθαρισμού είναι οι συνηθισμένες επιλογές. Βέβαια, τα προϊόντα αυτά και ιδιαίτερα τα σαπούνια, είναι πολύ πιθανό να αφυδατώσουν την επιδερμίδα, αφού το pH τους είναι πολύ υψηλό και δεν συμβαδίζει με αυτό του δέρματος. Η αφυδάτωση είναι πολλές φορές προτιμότερη από τις διάφορες βλάβες που προκύπτουν από την έντονη λιπαρότητα. Επιπλέον, η αντιμετώπιση της αφυδάτωσης είναι ευκολότερη από την αντιμετώπιση των βλαβών.

Τα λιπαρά δέρματα, εξαιτίας του πάχους της επιδερμίδας τους και της λιπαρότητας που περισσότερο εμφανίζουν, είναι αναγκαίο να δέχονται εξειδικευμένες περιποιήσεις. Οι απλούστερες από αυτές περιλαμβάνουν απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων με απολεπιστικά προϊόντα. Η χρήση μασκών με καθαριστικές ιδιότητες βελτιώνει ακόμα περισσότερο την εικόνα. Τόσο τα απολεπιστικά προϊόντα, όσο και οι μάσκες αναλύονται σε επόμενα κεφάλαια. Τέλος, σημαντική βοήθεια στην προσπάθεια ελέγχου της σμηγματόρροιας και της ανεπιθύμητης παρουσίας βλαβών παρέχει ο βαθύς καθαρισμός. Πρόκειται για μια διαδικασία κατά την οποία γίνεται προσπάθεια αφαίρεσης του εγλωβισμένου σμήγματος μέσα από τους πόρους.



Εικόνα 4.5 Λιπαρό δέρμα

> Ξηρό δέρμα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Το ξηρό δέρμα χαρακτηρίζεται από ανυπαρξία σμήγματος. Αυτό οφείλεται είτε στην υπολειτουργία των σμηγματογόνων αδένων είτε στο μειωμένο αριθμό τους. Οι πόροι αυτού του δέρματος είναι από ελάχιστα ορατοί ως ανύπαρκτοι. Έχει πορσελάνινη όψη και ωραία υφή. Η επιδερμίδα είναι ιδιαίτερα λεία και λεπτή. Όμως, το ξηρό δέρμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο και συχνά εμφανίζει ποικίλα προβλήματα.



Εικόνα 4.6 Ξηρό δέρμα

Η έλλειψη σμήγματος, που το χαρακτηρίζει, υποδηλώνει ουσιαστικά την έλλειψη του λιπαρού φίλτρου που προστατεύει την επιδερμίδα από την αφυδάτωση. Το φίλτρο αυτό, που όπως αναφέρθηκε αποτελείται από σμήγμα και ιδρώτα και ονομάζεται όξινος μανδύας, είναι το πρώτο φυσικό φράγμα του δέρματος απέναντι στην αφυδάτωση. Συχνά λοιπόν το ξηρό δέρμα εμφανίζει αφυδάτωση εξαιτίας της έλλειψής του. Τα κύτταρα της κεράτινης στιβάδας χάνουν το νερό τους, γίνονται τραχιά και εμφανίζονται σε συσσωματώματα που μοιάζουν με “λέπια”. Για να προστατευτεί το δέρμα από την κατάσταση αυτή παράγει περισσότερα κεράτινα κύτταρα, τα οποία όμως έχουν την ίδια κατάληξη. Τα λέπια λοιπόν παχαίνουν, η φίνη όψη της επιδερμίδας μετατρέπεται σε τραχιά και χάνεται η ελαστικότητά της.

Η λεπτή επιδερμίδα δεν μπορεί να αντισταθεί όπως θα έπρεπε στην ηλιακή ακτινοβολία, με αποτέλεσμα οι ηλιακές αλλοιώσεις να είναι ταχύτερες και εντονότερες στα ξηρά δέρματα. Η υπερκεράτωση, η ηλιογήρανση, οι δυσχρωμίες κ.α. είναι μερικές από τις αλλοιώσεις που προκαλεί ο ήλιος στο δέρμα.

ΤΟ ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ

**ΑΝΥΠΑΡΚΤΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟ Ή ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΜΗΓΜΑ
ΜΙΚΡΟ ΠΑΧΟΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ
ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ**

Ένα άλλο χαρακτηριστικό του ξηρού δέρματος είναι η εμφάνιση ευρειαγγειών. Πρόκειται για τριχοειδή αγγεία που βρίσκονται πολύ κοντά στην επιφάνεια της επιδερμίδας, και με ελάχιστη πίεση, έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, διαστολή των αγγείων λόγω ζέστης κ.α. μπορεί να σπάσουν προκαλώντας αισθητικά προβλήματα.

Η ευαισθησία και το μικρό πάχος της επιδερμίδας οδηγεί στη γρήγορη εμφάνιση ρυτίδων. Οι ρυτίδες στο ξηρό δέρμα, εκτός από τη εμφάνιση τους σε πολύ μικρή ηλικία, είναι πολλές και ρηχές, αντίθετα δηλαδή απ'ό,τι συμβαίνει στο λιπαρό δέρμα.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Τα κυριότερα προβλήματα που εμφανίζονται στο ξηρό δέρμα είναι:

- Η έλλειψη σμήγματος οδηγεί συχνά σε αφυδάτωση
- Το λεπτό πάχος της επιδερμίδας κάνει το δέρμα ευαίσθητο και συμβάλλει στην εμφάνιση ευρυαγγειών.

Αν και ένα ξηρό δέρμα θα μπορούσε να είναι πολύ όμορφο στην όψη όταν δεν παρουσιάζει τα παραπάνω προβλήματα, αυτό συνήθως δεν συμβαίνει.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ: Το ξηρό δέρμα απαιτεί ιδιαίτερη μεταχείριση. Στον καθημερινό καθαρισμό του πρέπει να αποφεύγεται το νερό. Όταν το νερό έρθει σε επαφή με τα κύτταρα της κερατίνης στιβάδας, απορροφάται από αυτά με αποτέλεσμα να φουσκώνουν και η κεράτινη στοιβάδα να διογκώνεται. Όταν στη συνέχεια το νερό εξατμιστεί τα κύτταρα αδυνατούν να πάρουν το αρχικό τους σχήμα, με αποτέλεσμα να σπάνε οι κυτταρικές τους μεμβράνες και η επιδερμίδα να αφυδατώνεται.

Η χρήση ενυδατικών προϊόντων και γενικότερα οι περιποιήσεις ενυδάτωσης είναι απαραίτητες για αυτό τον τύπο δέρματος, αφού το κύριο πρόβλημά του είναι η εύκολη αφυδάτωσή του.

Οι ευρυαγγείες και η γενικότερη ευαισθησία που εμφανίζει το ξηρό δέρμα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στην εφαρμογή οποιασδήποτε περιποίησης, αφού συχνά αποτελούν αντενδείξεις.



Εικόνα 4.7 Χρήση μάσκας σε ξηρό δέρμα

> Κανονικό δέρμα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Το κανονικό δέρμα αποτελεί μια ενδιάμεση κατάσταση των δύο προηγούμενων τύπων δέρματος. Έτσι, το κανονικό δέρμα δεν έχει έντονη λιπαρότητα αλλά δεν χαρακτηρίζεται από απουσία σμήγματος. Η επιδερμίδα δεν είναι τόσο λεπτή, όσο στο ξηρό, ούτε τόσο παχιά, όσο στο λιπαρό. Οι βλάβες δεν παρατηρούνται συχνά, ενώ ταυτόχρονα δεν είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο. Οι πόροι είναι κανονικοί, ούτε μεγάλοι ούτε ανύπαρκτοι. Το κανονικό είναι το δέρμα που χαρακτηρίζεται από ισορροπία.



Εικόνα 4.8 Κανονικό δέρμα

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Τα προβλήματα του κανονικού δέρματος αφορούν αυτά που συναντούνται και στους άλλους τύπους, αλλά η εμφάνισή τους είναι σπανιότερη και ηπιότερη. Βλάβες, όπως φαγέσωρες ή βλατίδες παρατηρούνται σπάνια σε κανονικό δέρμα και συνήθως σε περιόδους πριν την έμμηνου ρήση, οπότε και η έκκριση σμήγματος αυξάνεται. Η αφυδάτωση, το κύριο πρόβλημα των ξηρών δερμάτων δεν εμφανίζεται συχνά παρά μόνο σε καταστάσεις που ευνοούν την αφυδάτωση, όπως η ζέστη, η χρήση σαπουνιών, κ.α.

Γενικά το κανονικό δέρμα χαρακτηρίζεται από την έλλειψη ή τουλάχιστον από τη σπάνια εμφάνιση προβλημάτων.

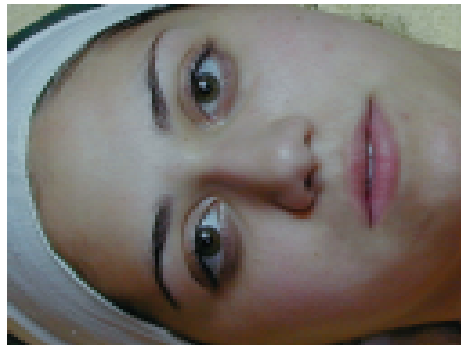
ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ: Οι περιποιήσεις στο κανονικό δέρμα έχουν συντηρητικό χαρακτήρα. Περιποιήσεις ενυδάτωσης γίνονται για να προληφθεί η πιθανή αφυδάτωση. Η χρήση των σαπουνιών αποφεύγεται, ενώ οι περιποιήσεις περιορισμού της λιπαρότητας, όπως μάσκες ή απολεπιστικά προϊόντα γίνονται με μικρότερη συχνότητα και ένταση απ'ό,τι στα λιπαρά δέρματα. Ο βαθύς καθαρισμός είναι ίσως χρήσιμος εφόσον γίνεται σε αραιά διαστήματα.



Εικόνα 4.9 Χρήση υδροκολλειδούς μάσκας

> Μικτό δέρμα

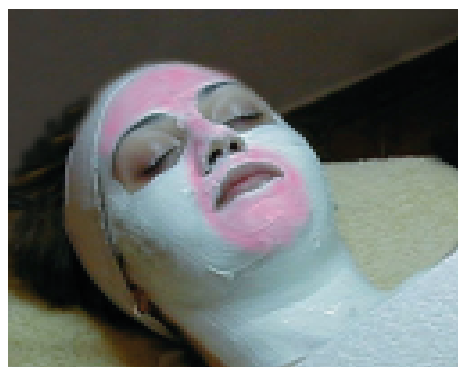
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Μικτό χαρακτηρίζεται το δέρμα, το οποίο περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο περιοχές με χαρακτηριστικά δύο διαφορετικών τύπων δέρματος. Η πιο συνηθισμένη εικόνα μικτού δέρματος είναι αυτή στην οποία εμφανίζεται λιπαρότητα στην περιοχή του μετώπου, της μύτης και του πηγουνιού, ενώ το υπόλοιπο πρόσωπο είναι συνήθως κανονικό ή ξηρό. Η περιοχή που αποτελείται από το μέτωπο, τη μύτη και το πηγούνι καλείται περιοχή T (Ταφ), επειδή μοιάζει με το γράμμα του αλφάβητου. Όμως και οι υπόλοιποι συνδυασμοί διαμορφώνουν ένα μικτό πρόσωπο. Έτσι ένα μικτό δέρμα μπορεί να περιλαμβάνει ξηρές και κανονικές περιοχές κ.λ.π.



Εικόνα 4.10 Μικτό δέρμα

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Τα προβλήματα που συναντώνται σ' αυτό το δέρμα εξαρτώνται από τον τύπο των περιοχών που το αποτελούν. Το κυριότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζεται σ' αυτούς τους τύπους δερμάτων είναι η λανθασμένη εκτίμηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Συχνά, η ύπαρξη δεύτερης περιοχής παραβλέπεται, με αποτέλεσμα να επιλέγεται ενιαία αντιμετώπιση. Αν όμως για παράδειγμα επιλεγεί περιποίηση για λιπαρά δέρματα και το δέρμα έχει ξηρές περιοχές, είναι βέβαιο πως αυτές θα αφυδατωθούν έντονα.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ: Είναι φανερό ότι ένα τέτοιο πρόσωπο θα αντιμετωπιστεί με κατάλληλες περιποιήσεις στις διαφορετικές περιοχές. Για παράδειγμα, θα εφαρμοστούν περιποιήσεις ενυδάτωσης στις ξηρές περιοχές και καθαριστικές μάσκες στις λιπαρές.



Εικόνα 4.11 Περιποίηση σε μικτό δέρμα

> Ωριμο δέρμα

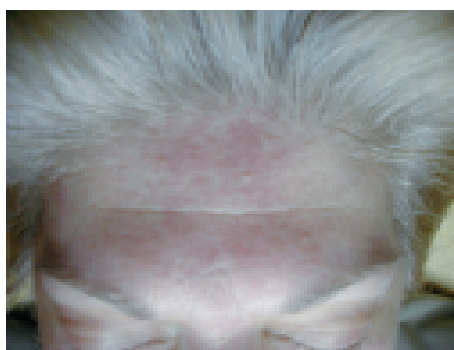
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Με την πάροδο της ηλικίας το δέρμα αλλάζει όψη και χαρακτηρίζεται τελικά ως ώριμο ή γηρασμένο. Η μετάπτωση σ' αυτήν την κατάσταση δεν είναι απότομη αλλά προοδευτική. Δεν υπάρχει όριο ηλικίας πάνω από το οποίο θα χαρακτηριστεί κάποιο δέρμα ως ώριμο. Αντίθετα η παράταση της χρονικής αυτής περιόδου είναι ο κυριότερος στόχος της Αισθητικής.

Το ώριμο δέρμα εμφανίζει μικρή λέπτυνση της επιδερμίδας, χρωματικές αλλαγές, αλλοιώσεις στο χόριο, μειωμένη ελαστικότητα και υγρασία, ρυτίδες και χαλάρωση. Η κυριότερη αιτία γήρανσης του δέρματος είναι ο ήλιος. Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί ποικίλες αλλοιώσεις που δρουν συσσωρευτικά με το πέρασμα των χρόνων. Το αποτέλεσμα είναι ότι το 80% της γήρανσης οφείλεται στην ηλιογήρανση.

Οι ρυτίδες και η έντονη χαλάρωση είναι τα κύρια σημεία του ώριμου δέρματος. Πολύ χαρακτηριστικό επίσης σημείο είναι οι δυσχρωμίες, που ο αριθμός και το μέγεθός τους είναι μεγάλο σ' αυτά τα δέρματα. Αυτό αποτελεί παράδοξο, αφού τα μελανοκύτταρα είναι τα μόνα κύτταρα, που αντί να μειωθούν σε αριθμό, όπως συμβαίνει με όλα τα υπόλοιπα κύτταρα της επιδερμίδας, φαίνεται να υπερλειτουργούν και να προκαλούν τις δυσχρωμίες (πανάδες).



Εικόνα 4.12 Ωριμο δέρμα



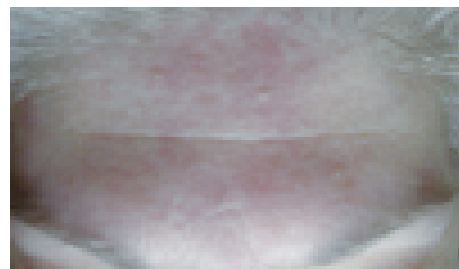
Εικόνα 4.13 Ηλιογήρανση

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Τα προβλήματα του ώριμου δέρματος σχετίζονται κυρίως με τη μείωση της βιολογικής του δράσης. Υπολογίζεται ότι το δέρμα χάνει το 1% της βιολογικής του δύναμης κάθε χρόνο.

Τα αποτελέσματα αυτού του γεγονότος είναι:

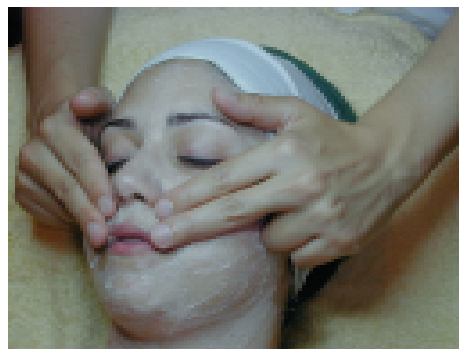
- Λέπτυνση της επιδερμίδας και επιπεδοποίηση ολόκληρου του δέρματος
- Μείωση της ταχύτητας αναγέννησης της κεράτινης στιβάδας (κερατινοποίησης)
- Μείωση του αριθμού των κολλαγόνων ινών του χορίου και αλλαγή στη σύστασή τους με αποτέλεσμα την απώλεια της ελαστικότητας και της τεντωμένης όψης του δέρματος
- Λέπτυνση των πόρων του δέρματος
- Μείωση της αντίστασης του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία με αποτέλεσμα να παρατηρούνται υπερκερατώσεις, δυσχρωμίες κ.α.
- Αύξηση των δυσχρωμιών και διαστολή των αγγείων που φαίνονται πλέον κάτω από τη λεπτή επιδερμίδα.

Τα περισσότερα από αυτά τα προβλήματα αμβλύνονται ή καθυστερούν να εμφανιστούν, αν απλώς η χρήση αντηλιακής κρέμας γίνει καθημερινή συνήθεια. Στην περίπτωση του ώριμου δέρματος η πρόληψη των συμπτωμάτων είναι η καλύτερη περιποίηση.



Εικόνα 4.14 Ρυτίδες από ηλιογήρανση

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ: Εφόσον οι αλλοιώσεις που προαναφέρθηκαν δεν έχουν προληφθεί, χρησιμοποιούνται διάφορες περιποιήσεις προκειμένου να βελτιωθεί η εμφάνιση. Η ενυδάτωση είναι η απλούστερη περιποίηση για την περίπτωση και μπορεί να γίνει με μεγάλη συχνότητα. Η χρήση πολύ δραστικών απολεπιστικών προϊόντων, όπως τα ΑΗΑ, διεγείρουν το μηχανισμό



Εικόνα 4.15 Πήλινγκ

της κερατινοποίησης και αντικαθιστούν τη νεκρή κεράτινη στιβάδα με νέα. Η μάλαξη αυξάνει την αιματική κυκλοφορία, ενεργοποιεί τους μυς και αυξάνει το μεταβολισμό στην περιοχή.

Ο ρόλος της μάλαξης στην περιποίηση της ενυδάτωσης είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Μαλακτικές και υγραντικές ουσίες διεισδύουν στην επιδερμίδα και αναπληρώνουν τα φράγματα εναντίον της αφυδάτωσης.

Έτσι το δέρμα κατορθώνει να συγκρατήσει την υγρασία του για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την περιποίηση. Η χρήση ενυδατικών, κυρίως υδροκολλοειδών μασκών, ενισχύει και παρατείνει τα αποτελέσματα της μάλαξης, παρέχοντας ταυτόχρονα το αίσθημα μηχανικού τεντώματος στην επιδερμίδα. Υπάρχουν ακόμα πολλές και πλέον εξειδικευμένες θεραπείες που μπορούν να εφαρμοστούν όπως είναι η χρήση μηχανημάτων φαραδικού ρεύματος, ο ιονισμός κ.α.

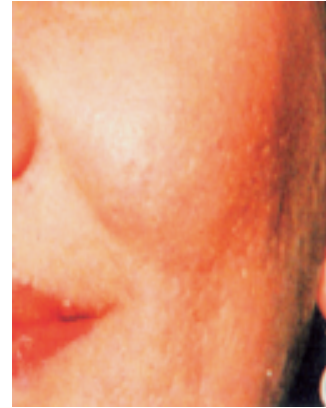
Επιπλέον, το ώριμο δέρμα μπορεί για ιδιαίτερους λόγους να δεχθεί πολύ δραστηκές θεραπείες από πλαστικούς χειρουργούς ή δερματολόγους, αλλά πρέπει να γίνει κατανοητό ότι αυτές αποτελούν ιατρικές πράξεις.



Εικόνα 4.16 Μάσκα

> Ακνεϊκό δέρμα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Το ακνεϊκό δέρμα εμφανίζεται κυρίως σε νεαρά άτομα. Πρόκειται για δέρμα πάνω στο οποίο υπάρχει εγκατεστημένη ακμή. Το δέρμα αυτό είναι συνήθως λιπαρό και χαρακτηρίζεται από διάσπαρτες βλάβες. Όπως ήδη έχει αναπτυχθεί, το λιπαρό δέρμα έχει την τάση να συγκρατεί το ρύπο και να εγκλωβίζει το σμήγμα στους πόρους. Το γεγονός αυτό δημιουργεί ιδανικές συνθήκες ανάπτυξης μικροβίων. Υπάρχουν πολλές αιτίες που διεγείρουν τους σμηγματογόνους αδένες και προκαλούν έντονη λιπαρότητα. Μερικές από αυτές είναι οι ορμονικές διαταραχές στην εφηβεία, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, υπερανδρογοναιμίες, κληρονομικότητα κ.α. Επιπλέον, οι συνθήκες εργασίας (π.χ. αυτοί που δουλεύουν σε εργασίες που επιβάλλουν την επαφή με πετρέλαιο) πολλές φορές οδηγούν σε επαγγελματική ακμή. Ανάλογα με τον τύπο



Εικόνα 4.18 Ακνεϊκό δέρμα



Εικόνα 4.19 Φαγέσωρες - Βλατίδες

των βλαβών αναφέρονται διαφορετικοί τύποι ακμής, όπως φαγεσωρική, βλατιδοφλυκταινώδης, οζώδης κ.λ.π. Είναι αναγκαίο να γίνει αντιληπτό ότι η αντιμετώπιση του δέρματος αυτού πρέπει να γίνεται από δερματολόγο. Η συνεργασία όμως του δερματολόγου με τον/την αισθητικό αποδίδει καλύτερα και γρηγορότερα αποτελέσματα, ειδικά σε συγκεκριμένους τύπους ακμής, όπως η φαγεσωρική και η βλατιδοφλυκταινώδης. Η αναγνώριση λοιπόν του ακνεϊκού δέρματος και η συνεργασία με δερματολόγο αποφέρει το μέγιστο όφελος για τον πελάτη.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Τα κυριότερα προβλήματα του ακνεϊκού δέρματος είναι οι διάφορες βλάβες και η λιπαρότητα. Το μικρόβιο που εντοπίζεται είναι το προπιονικό βακτηρίδιο της ακμής. Το μικρόβιο αυτό είναι πολύ ανθεκτικό στις

αντιβιώσεις και ταλαιπωρεί για μεγάλο χρονικό διάστημα τους ασθενείς.

Η ψυχολογική κατάπτωση των ατόμων που έχουν ακμή είναι ένα εξίσου σοβαρό πρόβλημα. Στην βελτίωση της ψυχολογίας του ατόμου μπορεί να επέμβει ο/η αισθητικός βελτιώνοντας, έστω και ελάχιστα και πάντα με τη συνεργασία δερματολόγου την γενική εικόνα του δέρματος.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ: Όπως έχει ήδη αναφερθεί η αντιμετώπιση ενός τέτοιου δέρματος απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή και συνεργασία με ιατρό. Ο βαθύς καθαρισμός και οι περιποιήσεις για τη μείωση της σμηγματόρροιας είναι οι ενδεικνυόμενες μέθοδοι περιποίησης.

> Αφυδατωμένο δέρμα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Το αφυδατωμένο δέρμα δεν αποτελεί ξεχωριστό τύπο δέρματος αλλά μια κατάσταση η οποία έχει τόσο μεγάλη συχνότητα εμφάνισης ώστε τελικά να αντιμετωπίζεται σαν ιδιαίτερος τύπος. Ως αφυδάτωση ορίζεται η δραστική μείωση της υγρασίας της επιδερμίδας κάτω από 10%. Όπως ήδη έχει αναφερθεί και προηγουμένως τα αφυδατωμένα νεκρά κερατινοκύτταρα σχηματίζουν συσσωματώματα που είναι γνωστά ως λέπια. Η εμφάνιση αυτή είναι και το χαρακτηριστικότερο σημείο στο αφυδατωμένο δέρμα.



Εικόνα 4.20 Αφυδατωμένο δέρμα

Οι αιτίες της αφυδάτωσης είναι πολλές. Οι καιρικές συνθήκες, η χρήση σαπουνιών και νερού, οι διατροφικές συνήθειες και κάποιες ασθένειες είναι μερικές από τις αιτίες αυτές.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Η συσσώρευση νεκρών κερατινοκυττάρων προκαλεί τα περισσότερα προβλήματα στον τύπο αυτό. Πέραν του αισθητικού προβλήματος υπάρχει έντονος κνησμός (φαγούρα), ευερεθιστότητα και ανάλογα με το μέγεθος της αφυδάτωσης μπορεί να υπάρξουν έως και πληγές. Τέλος τα νεκρά κερατινοκύτταρα εύκολα μπορούν να αποφράξουν τους πόρους του δέρματος.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ: Οι περιποιήσεις ενυδάτωσης είναι ποικίλες. Ήδη στην περιποίηση του ώριμου δέρματος αναπτύχθηκαν οι περιποιήσεις ενυδάτωσης αφού η αντιμετώπιση μοιάζει πολύ. Εξάλλου μεγάλο πρόβλημα του ώριμου δέρματος είναι η αφυδάτωση. Ενδεικτικά αναφέρονται η χρήση μαλακτικών και ενυδατικών καλλυντικών και η χρήση ειδικών μηχανημάτων όπως ο ατμός, ο ιονισμός κ.α. Ένας καλός συνδυασμός περιποιήσεων περιλαμβάνει απλό καθαρισμό, απολέπιση για αφαίρεση των νεκρών κερατινοκυττάρων, μάλαξη με ισχυρά ενυδατικές κρέμες, μάσκα με ενυδατικές ιδιότητες και κρέμα ημέρας ή/και αντηλιακή κρέμα. Συστήνεται δε η καθημερινή χρήση κρέμας ημέρας, αντηλιακής και κρέμας νύκτας, ενώ δίνονται συμβουλές για πλήρη αποφυγή χρήσης σαπουνιών και νερού και αντικατάστασης τους με γαλάκτωμα και λοσιόν κατάλληλα για αφυδατωμένα ή ξηρά δέρματα.

Ανακεφαλαίωση

Οι κυριότεροι τύποι δέρματος είναι το λιπαρό, το ξηρό, το κανονικό, το μικτό, το ώριμο και το ακνεϊκό δέρμα. Η αφυδάτωση είναι μια κατάσταση τόσο συχνή ώστε να έχει επικρατήσει ως τύπος δέρματος.

Το λιπαρό δέρμα χαρακτηρίζεται από έντονη σμηγματόρροια, ευμεγέθεις πόρους, χοντρό και ανθεκτικό δέρμα και συχνή παρουσία βλαβών.

Το ξηρό δέρμα, αντίθετα, χαρακτηρίζεται από έλλειψη σμήγματος, ανυπαρξία πόρων, λεπτό και ευαίσθητο δέρμα και συχνή αφυδάτωση.

Το κανονικό δέρμα αποτελεί ενδιάμεση κατάσταση των δύο προηγούμενων. Έχει ισορροπημένη έκκριση σμήγματος, κανονικούς πόρους, σωστό πάχος δέρματος, ενώ σπάνια εμφανίζει βλάβες ή αφυδάτωση.

Το ώριμο δέρμα είναι η βιολογική κατάληξη του δέρματος με την πάροδο του χρόνου. Στις αλλοιώσεις που παρατηρούνται τη μεγαλύτερη επίδραση έχει ο ήλιος. Το ώριμο δέρμα εμφανίζει επιπεδοποίηση, ρυτίδες και χαλάρωση, ενώ η μεταβολική του δραστηριότητα έχει μειωθεί σημαντικά.

Το ακνεϊκό δέρμα αποτελεί παθολογική κατάσταση. Παρατηρείται σε λιπαρά δέρματα και αντιμετωπίζεται με τη συνεργασία αισθητικού και δερματολόγου.

Το αφυδατωμένο δέρμα προκύπτει όταν η υγρασία της επιδερμίδας μειωθεί κάτω από 10%. Χαρακτηρίζεται από συσσωματώματα νεκρών κερατινοκυττάρων, που είναι γνωστά ως “λέπια”. Η ενδεικνυόμενη περιποίηση είναι η ενυδάτωση.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του λιπαρού δέρματος;
2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του ξηρού δέρματος;
3. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του ώριμου δέρματος;
4. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του αφυδατωμένου δέρματος;
5. Ποιες είναι οι διαφορές λιπαρού και ξηρού δέρματος;

> Β. Ερωτήσεις αντιστοίχισης.

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Διογκωμένοι πόροι	1. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Α. Λιπαρό δέρμα
2. Έλλειψη νερού	2. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3. Έλλειψη σμήγματος	3. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Β. Όρσιμο δέρμα
4. Πληθώρα βλαβών	4. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5. Έντονη σμηγματόρροια	5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Γ. Ξηρό δέρμα
6. Επιπεδοποίηση δέρματος	6. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7. Συχνή αφυδάτωση	7. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Δ. Αφυδατωμένο δέρμα
8. Ευραγγείες	8. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
9. Σπάνιες βλάβες	9. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ε. Ακνεϊκό δέρμα
10. Λεπτή επιδερμίδα	10. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

> **Γ. Ερωτήσεις σωστού - λάθους**

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση:

- ☐ 1. Το λιπαρό δέρμα δεν εμφανίζει αφυδάτωση.
- ☐ 2. Το ξηρό δέρμα είναι πάντα αφυδατωμένο.
- ☐ 3. Το ώριμο δέρμα εμφανίζει επιπεδοποίηση του δέρματος.
- ☐ 4. Το μικτό δέρμα είναι αυτό που είναι λιπαρό στο Ταφ (Τ).
- ☐ 5. Το ακνεϊκό δέρμα πρέπει να αντιμετωπίζεται από δερματολόγο και αισθητικό ταυτόχρονα.
- ☐ 6. Το αφυδατωμένο δέρμα δεν αποτελεί ιδιαίτερο τύπο δέρματος.
- ☐ 7. Το ξηρό δέρμα είναι λεπτό και ευαίσθητο.
- ☐ 8. Το λιπαρό δέρμα παρουσιάζει πάντα βλάβες.
- ☐ 9. Το ξηρό δέρμα δεν έχει σμήγμα.
- ☐ 10. Το αφυδατωμένο δέρμα δεν μπορεί να είναι λιπαρό.

> **Δ. Δραστηριότητες - εργασίες**

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των τριών - τεσσάρων ατόμων και με τη βοήθεια του διδάσκοντα συντάσσουν ερωτηματολόγιο δέκα ερωτήσεων, με σκοπό να συγκεντρώσουν στοιχεία για την επίδραση της ακμής στην ψυχολογία των νέων. Οι ομάδες μοιράζουν τα ερωτηματολόγια σε όλα τα παιδιά του σχολείου που έχουν ακμή και επεξεργάζονται τα αποτελέσματα. Οργανώνεται ημερίδα στο σχολείο για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας στους μαθητές.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Επίδειξη χαρακτηριστικών κάθε τύπου δέρματος

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία αναγνώρισης των χαρακτηριστικών όλων των τύπων δέρματος.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Κάρτα ιστορικού
- Στιλό
- Διαγνωστικός φακός

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι κυριότεροι τύποι δέρματος είναι το λιπαρό, το ξηρό, το κανονικό, το μικτό, το ώριμο και το ακνεϊκό. Η αφυδάτωση είναι μια κατάσταση τόσο συχνή, ώστε να έχει επικρατήσει ως τύπος δέρματος.

Το λιπαρό δέρμα χαρακτηρίζεται από έντονη σμηγματόρροια, ευμεγέθεις πόρους, χοντρό και ανθεκτικό δέρμα και συχνή παρουσία βλαβών.

Το ξηρό δέρμα, αντίθετα, χαρακτηρίζεται από έλλειψη σμήγματος, ανυπαρξία πόρων, λεπτό και ευαίσθητο δέρμα και συχνή αφυδάτωση.

Το κανονικό δέρμα είναι η ενδιάμεση κατάσταση τωνδύο προηγούμενων. Έχει ισορροπημένη έκκριση σμήγματος, κανονικούς πόρους, σωστό πάχος δέρματος, ενώ σπάνια εμφανίζει βλάβες ή αφυδάτωση.

Το ώριμο δέρμα είναι η βιολογική κατάληξη του δέρματος με την πάροδο του

χρόνου. Στις αλλοιώσεις που παρατηρούνται τη μεγαλύτερη επίδραση την έχει ο ήλιος. Εμφανίζει επιπεδοποίηση, ρυτίδες και χαλάρωση, ενώ η μεταβολική του δραστηριότητα έχει μειωθεί σημαντικά.

Το ακνειακό δέρμα αποτελεί παθολογική κατάσταση. Παρατηρείται σε λιπαρά δέρματα και αντιμετωπίζεται με τη συνεργασία αισθητικού και δερματολόγου.

Το αφυδατωμένο δέρμα προκύπτει όταν η υγρασία της επιδερμίδας μειωθεί κάτω από 10%. Χαρακτηρίζεται από συσσωματώματα νεκρών κερατινοκυττάρων που είναι γνωστά ως “λέπια”. Η ενδεικνυόμενη περιποίηση είναι η ενυδάτωση.

> **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

A. Ο διδάσκων επιλέγει ένα / μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την αναγνώριση και την επίδειξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του τύπου δέρματος του μοντέλου σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Συμπληρώνει την κάρτα ιστορικού
2. Εφαρμόζει απλό καθαρισμό
3. Εντοπίζει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά
4. Οι μαθητές πλησιάζουν ανά ομάδες των δύο ατόμων και ο διδάσκων τους επιδεικνύει τα χαρακτηριστικά και προσδιορίζει τον τύπο του δέρματος
5. Ολοκληρώνει την συμπλήρωση της κάρτας με τον τύπο δέρματος και τα χαρακτηριστικά
6. Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες

B. Ο διδάσκων επιλέγει μοντέλο με διαφορετικό τύπο δέρματος και συνεχίζει σύμφωνα με τα παραπάνω στάδια. Η διαδικασία συνεχίζεται και με άλλους τύπους δερμάτων.

Γ. Τα δυο άτομα κάθε ομάδας καταγράφουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε τύπου, αποτυπώνοντας τις εντυπώσεις τους με τρόπο τέτοιο ώστε να μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα στοιχεία αυτά για την επόμενη άσκηση.

Δ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 2η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Αναγνώριση δέρματος με διαγνωστικό φακό

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία αναγνώρισης διαφορετικών τύπων δέρματος και να είναι σε θέση να την πραγματοποιούν.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η διαδικασία που ακολουθείται ώστε να εκτιμηθούν τα διάφορα χαρακτηριστικά περιλαμβάνει τη χρήση κάποιων μηχανημάτων. Το σημαντικότερο από αυτά είναι ο διαγνωστικός, μεγεθυντικός φακός. Ένα άλλο μηχάνημα, όλο και συχνότερα χρησιμοποιούμενο στην αισθητική, είναι η λυχνία Wood. Η παρατήρηση του δέρματος είναι αναγκαίο να γίνεται σε καθαρισμένο δέρμα, ώστε το αποτέλεσμα να μην επηρεάζεται από το ρύπο, το μακιγιάζ, τα καλλυντικά ή τις εκκρίσεις του δέρματος. Γι' αυτό πάντα προηγείται απλός καθαρισμός του δέρματος. Στη συνέχεια παρατηρούνται τα χαρακτηριστικά του δέρματος, συνδυάζονται οι πληροφορίες από το ιστορικό και εξάγεται το συμπέρασμα για τον τύπο του δέρματος.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Κάρτα ιστορικού
- Στιλό
- Διαγνωστικός φακός

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Α. Ο διδάσκων επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί λήψη ιστορικού σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Συμπληρώνει την κάρτα ιστορικού
2. Εφαρμόζει απλό καθαρισμό
3. Εντοπίζει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα επιδεικνύει στους μαθητές και προσδιορίζει τον τύπο του δέρματος
4. Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Τα αποτελέσματα καταγράφονται και ο διδάσκων ελέγχει την ορθότητα της αναγνώρισης.

Δ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

5^η

Απολέπιση προσώπου



Κεφάλαιο 1^ο

Εισαγωγή

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να θυμηθούν τη φυσιολογία της κερατίνης στιβάδας και να γνωρίσουν τις μεθόδους απολέπισης.

> Στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας της κερατίνης στιβάδας

Ο ρόλος της κερατίνης στιβάδας σχετίζεται άμεσα με την περιεχόμενη κερατίνη. Παρέχει ελαστικότητα και μηχανική αντοχή στις επιδράσεις του περιβάλλοντος, ενώ ουσιαστικά είναι το τελευταίο όριο του οργανισμού μας προς το εξωτερικό περιβάλλον.

Τα κύτταρα της κερατίνης στιβάδας διατάσσονται σε κάθετες στήλες σχηματίζοντας 6-7 στιβάδες. Οι εξωτερικές στιβάδες αποτελούνται από κύτταρα που έχουν χάσει την υγρασία τους και σχηματίζουν συσσωματώματα κυττάρων γνωστά ως “λέπια”. Η απόρριψη των κυττάρων αυτών και η ανανέωσή τους από τα εσωτερικά στρώματα της επιδερμίδας είναι μία διαδικασία, η οποία ενισχύει την ομαλή λειτουργία και το ρόλο της κερατίνης στιβάδας.



Εικόνα 5.1 Κερατίνη στιβάδα (σε μικροσκόπιο)

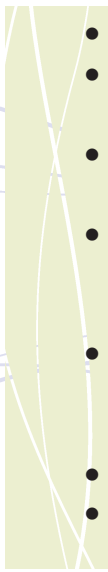
Με το πέρασμα του χρόνου η ανανέωση της κερατίνης στιβάδας επιβραδύνεται και η ομαλή φυσιολογική εμφάνιση της επιδερμίδας χάνεται. Σ' αυτό συντελούν η χρήση σαπουνιών, η ηλιακή ακτινοβολία, η έλλειψη χρήσης μαλακτικών προϊόντων κ.α.

Στο λιπαρό δέρμα το αυξημένο πάχος της κερατίνης στιβάδας ενισχύει την εμφάνιση του προβλήματος. Επιπλέον, ο μεγάλος αριθμός νεκρών κερατινοκυττάρων αυξάνει την πιθανότητα απόφραξης των πόρων, με αποτέλεσμα τη δημιουργία βλαβών και ακμής. Η τραχιά εμφάνιση του λιπαρού δέρματος είναι αποτέλεσμα του μεγάλου αριθμού κυττάρων στην κερατίνη και τις άλλες στιβάδες της επιδερμίδας.

Στο ξηρό δέρμα η έλλειψη του όξινου μανδύα (μειωμένη σμηγματόρροια) δημιουργεί συχνά αφυδάτωση, διαμορφώνοντας την εικόνα εμφάνισης λεπιών από νεκρά κερατινοκύτταρα.

> Η διαδικασία της απολέπισης

Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων έχει πολλά 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 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 το μεταβολισμό στο σημείο που εφαρμόζονται.
 - Η εξωτερική στιβάδα των νεκρών κυττάρων δίνει την εικόνα ταλαιπωρημένου δέρματος. Η ανανέωσή τους αποδίδει μια πιο λεία και όμορφη εμφάνιση.
 - Το βάθος των ρυτίδων μειώνεται.
 - Όσο δραστικότερο είναι το απολεπιστικό προϊόν τόσο εντονότερο είναι το αποτέλεσμα.

Τα απολεπιστικά προϊόντα ή αλλιώς πήλινγκ έχουν σκοπό την απομάκρυνση αυτής ακριβώς της στιβάδας των νεκρών κερατινοκυττάρων. Αυτό το επιτυγχάνουν με διάφορους τρόπους:



Τα κυριότερα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην αισθητική για το σκοπό αυτό είναι τέσσερα:

- Απολεπιστικά προϊόντα τριβής
- Γομώδη απολεπιστικά προϊόντα
- Χημικά απολεπιστικά προϊόντα
- Ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα

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



Εικόνα 5.2 Μηχανήματα μηχανικού και ιατρικού ηήλινγκ

Ανακεφαλαίωση

Η κερατίνη στιβάδα στο εξωτερικό της μέρος περιλαμβάνει σειρές νεκρών κερατινοκυττάρων, η απομάκρυνση των οποίων αποφέρει πολλά οφέλη για την επιδερμίδα και καλείται απολέπιση ή πήλινγκ. Τα σημαντικότερα ευεργετικά αποτελέσματα της διαδικασίας αυτής είναι:

- Η επιτάχυνση της ανανέωσης των κερατινοκυττάρων.
- Η αυξημένη υγρασία και οι βελτιωμένες φυσικές ιδιότητες της επιδερμίδας.
- Η μείωση του κινδύνου απόφραξης των πόρων
- Η αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και του μεταβολισμού
- Η ανανέωσή και η πιο λεία και όμορφη εμφάνιση της επιδερμίδας.
- Η μείωση του βάθους των ρυτίδων.

Τα κυριότερα προϊόντα που χρησιμοποιούνται για αυτό το σκοπό είναι τα πήλινγκ τριβής, τα γομώδη, τα χημικά και τα βιολογικά ή ενζυμικά πήλινγκ.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Να περιγράψετε τους τρόπους απομάκρυνσης των νεκρών κερατινοκυττάρων με απολεπιστικά προϊόντα στην αισθητική.
2. Ποιά είδη απολεπιστικών προϊόντων γνωρίζετε;
3. Ποιά είναι τα αποτελέσματα της απολέπισης στο δέρμα;

> B. Ερωτήσεις σωστού - λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από τις παρακάτω προτάσεις:

- ☐ 1. Στα λιπαρά δέρματα η εφαρμογή απολέπισης είναι περιττή.
- ☐ 2. Η ανανέωση της κεράτινης στιβάδας έχει σταθερό ρυθμό σε όλη μας τη ζωή.
- ☐ 3. Με την απολέπιση μειώνεται το βάθος των ρυτίδων.
- ☐ 4. Η απολέπιση κάνει το δέρμα λείο και λαμπερό.

Κεφάλαιο 2°

Πήλινγκ τριβής

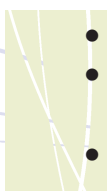
Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν το μηχανισμό, την εφαρμογή, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις των απολεπιστικών προϊόντων τριβής.

> Σύσταση

Τα 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 (πχ. μέγεθος κόκκων άμμου). Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων γίνεται με μηχανική απόξεση με τη διαδικασία που περιγράφεται στην επόμενη ενότητα. 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 μία υγρή υφή ώστε να διευκολυνθούν οι κινήσεις του/της αισθητικού.

> Τρόπος εφαρμογής

Ο τρόπος εφαρμογής των προϊόντων αυτών περιλαμβάνει τα παρακάτω στάδια:



- Τοποθέτηση ικανής ποσότητας από το προϊόν επάνω στο δέρμα.
- Ανατρίψεις σε όλο το πρόσωπο με τη φορά και τη διεύθυνση των μυών.
- Απομάκρυνση του προϊόντος με νερό και σφουγγάρι.

Η τοποθέτηση του προϊόντος γίνεται συνήθως με γλωσσοπίεστρο, χρησιμοποιώντας τόση ποσότητα ώστε να είναι ικανή να παρέχει μία ικανοποιητική ποσότητα κόκκων σε όλη την έκταση του δέρματος. Αν η ποσότητα είναι υπερβολική, τότε το προϊόν δημιουργεί προβλήματα κατά την εφαρμογή του. Αντίθετα, αν η ποσότητα είναι μικρή, δεν επαρκούν οι κόκκοι για να γίνει

σωστή απολέπιση σε όλο το πρόσωπο.

Οι κινήσεις που ακολουθούνται για τη μηχανική απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων δε διαφέρουν από αυτές του απλού καθαρισμού. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ανάτριψη γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μετακινούνται τα ακροδάχτυλα επάνω στο δέρμα και όχι το δέρμα επάνω στα οστά. Αν κατά τη διάρκεια της περιποίησης στεγνώσει το προϊόν, προστίθεται μικρή ποσότητα νερού με τα ακροδάχτυλα. Η εφαρμογή διαρκεί 3-5 λεπτά ή και παραπάνω ανάλογα με τον τύπο του δέρματος.

Η απομάκρυνση του προϊόντος γίνεται με τα ειδικά σφουγγαράκια και με νερό. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην ολοκληρωτική αφαίρεση του προϊόντος, διότι οι κόκκοι που ίσως παραμείνουν επάνω στην επιφάνεια του δέρματος μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό στη συνέχεια της περιποίησης.

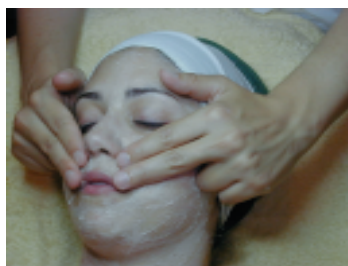
> Ενδείξεις - Αντενδείξεις

Τα απολεπιστικά προϊόντα τριβής ενδείκνυνται για όλους τους τύπους δέρματος, όμως είναι πιο αποτελεσματικά στα λιπαρά δέρματα, που το πάχος της επιδερμίδας είναι τέτοιο ώστε δεν επιτρέπει τραυματισμούς. Αντίθετα, στα λιπαρά δέρματα το πάχος του στρώματος των νεκρών κερατινοκυττάρων απαιτεί μια τέτοια βίαιη μηχανική απομάκρυνσή τους.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι :



- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
- Ευαίσθητα δέρματα
- Ευρυαγγείες
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες



Εικόνα 5.3 Πήληκ



Εικόνα 5.4 Ευρυαγγείες

Ανακεφαλαίωση

Τα πήλινγκ τριβής ή πήλινγκ με κόκκους απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με μηχανική απόσπαση μέσω τριβής. Βρίσκονται σε μορφή κρέμας με περιεχόμενους κόκκους ανενεργούς ως προς την επιδερμίδα. Τοποθετούνται στην επιδερμίδα με σπάτουλα και στη συνέχεια γίνονται κυκλικές ανατρίψεις για την απόσπαση των νεκρών κερατινοκυττάρων. Απομακρύνονται με νερό και σφουγγάρια και χρησιμοποιούνται κυρίως σε λιπαρά και ώριμα δέρματα. Για την εφαρμογή τους πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι αντενδείξεις τους.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Να περιγράψετε τον τρόπο εφαρμογής των απολεπιστικών προϊόντων τριβής
2. Ποιες είναι οι ενδείξεις και ποιες οι αντενδείξεις για το πήλινγκ τριβής;
3. Να αναφέρετε στοιχεία για τη σύσταση των απολεπιστικών προϊόντων τριβής.
4. Ποια μέθοδος απομάκρυνσης νεκρών κερατινοκυττάρων νομίζετε ότι πραγματοποιείται με το πήλινγκ τριβής;

> B. Ερωτήσεις σωστού - λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από τις παρακάτω προτάσεις:

- ☐ 1. Το μέγεθος των κόκκων σε ένα πήλινγκ τριβής είναι 500-1000mm.
- ☐ 2. Αντένδειξη για το πήλινγκ τριβής αποτελεί το λιπαρό δέρμα.
- ☐ 3. Ένδειξη για το πήλινγκ τριβής αποτελεί το κανονικό δέρμα.
- ☐ 4. Οι κινήσεις εφαρμογής του πήλινγκ τριβής είναι οι κυκλικές ανατρίψεις.
- ☐ 5. Ένα καλό συστατικό για πήλινγκ τριβής είναι οι κόκκοι άμμου.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Εφαρμογή πήλινγκ τριβής

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής του πήλινγκ τριβής.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Πήλινγκ τριβής
- Κρέμα ημέρας
- Αντηλιακή
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Γλωσσοπίεστρο
- Διαγνωστικός φακός

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα 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 (πχ. μέγεθος κόκκων άμμου). Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων γίνεται με μηχανική απόξεση σύμφωνα με τη διαδικασία που περιγράφεται στην επόμενη ενότητα. 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 μία υγρή υφή ώστε να διευκολυνθούν οι κινήσεις του/της αισθητικού.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι :

- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
- Ευαίσθητα δέρματα
- Ευρυαγγείες
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A. Ο διδάσκων επιλέγει ένα / μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Εφαρμόζει απλό καθαρισμό.
2. Κάνει ανάλυση δέρματος.
3. Παίρνει με γλωσσοπίεστρο ικανή ποσότητα πήλινγκ τριβής από τη συσκευασία, την τοποθετεί στη ραχιαία επιφάνεια του χεριού του και κλείνει τη συσκευασία.
4. Τοποθετεί το πήλινγκ με τα ακροδάκτυλα σε διάφορα σημεία επάνω στο πρόσωπο.
5. Αφού βρέξει λίγο τα χέρια του, προχωρά σε κυκλικές ανατρίψεις φροντίζοντας να μετακινεί τα χέρια του πάνω στο δέρμα και όχι το δέρμα πάνω στα οστά. Η διαδικασία κρατά περίπου 5'.
6. Όποτε το προϊόν στεγνώνει, βρέχει τα ακροδάκτυλα ώστε να διευκολύνεται η ανάτριψη.
7. Με ειδικά σφουγγαράκια και με χλιαρό νερό από τη λεκάνη ξεπλένει το το προϊόν, φροντίζοντας να φύγει όλη η ποσότητα από παντού και το πρόσωπο να είναι τελείως καθαρό.
8. Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή/και αντηλιακή.
9. Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

.....

.....

.....

.....

B.

.....

.....

.....

.....

Γ.

.....

.....

.....

.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

Κεφάλαιο 3^ο

Γομώδες πήλινγκ

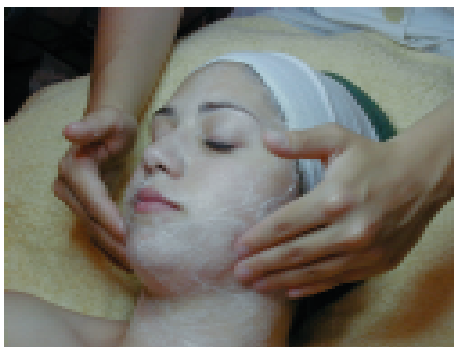
Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν το μηχανισμό, την εφαρμογή, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις για τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα

> Σύσταση

Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται περισσότερο στα ξηρά δέρματα, χωρίς να αποκλείεται η χρήση τους και στους άλλους τύπους δέρματος. Είναι και αυτά προϊόντα σε μορφή κρέμας ή σκόνης, που για να χρησιμοποιηθεί αραιώνουμε με νερό ή λοσιόν. Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων επιτυγχάνεται, αφού αρχικά αυτά εγκλωβιστούν στα συστατικά του προϊόντος και στη συνέχεια αφαιρεθούν μαζί με το προϊόν με τρίψιμο. Συστατικά με ιδιότητες απομάκρυνσης των νεκρών κερατινοκυττάρων είναι διάφορες σκόνες, όπως π.χ. ο άργιλος και η αλαντοΐνη.

> Τρόπος εφαρμογής

Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα, αν δεν βρίσκονται σε μορφή κρέμας, πρέπει να προετοιμαστούν. Η προετοιμασία είναι μια απλή διαδικασία κατά την οποία προστίθεται στο προϊόν, που είναι σε μορφή σκόνης, κατάλληλη ποσότητα νερού ή λοσιόν και αναδεύεται μέχρι να σχηματισθεί ομογενές μίγμα με ρευστότητα κρέμας. Στη συνέχεια, απλώνουμε το προϊόν με γλωσσοπίεστρο ή με το χέρι μας σε λεπτό στρώμα και το αφήνουμε να στεγνώσει. Τέλος, τρίβουμε το προϊόν στο δέρμα ώστε να απομακρυνθεί μαζί με τα νεκρά κύτταρα. Κατά τη διαδικασία απομάκρυνσης του προϊόντος το δέρμα διατηρείται τεντωμένο έτσι ώστε να μην



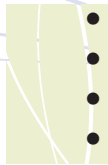
Εικόνα 5.5 Εφαρμογή γομώδους απολεπιστικού προϊόντος

υπάρξουν προβλήματα χαλάρωσης κατά τη μετακίνηση του. Τα υπολείμματα που τυχόν υπάρχουν αφαιρούνται με νερό ή λοσιόν.

> Ενδείξεις - Αντενδείξεις

Η κύρια ένδειξη του γομώδους απολεπιστικού προϊόντος είναι τα ξηρά δέρματα. Η αποφυγή έντονης τριβής απομακρύνει τον κίνδυνο τραυματισμού της ευαίσθητης επιδερμίδας του ξηρού δέρματος. Επιπλέον, σε περιοχές που υπάρχουν αντενδείξεις αποφεύγεται το άπλωμα προϊόντος και έτσι το απολεπιστικό εφαρμόζεται στο υπόλοιπο πρόσωπο.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι :



- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
- Ευρυαγγείες

Ανακεφαλαίωση

Τα γομώδη πήλιγκ απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με μηχανική απόσπαση μέσω εγκλωβισμού. Βρίσκονται σε μορφή κρέμας με περιεχόμενες ενεργές ουσίες, όπως π.χ. την αλλαντοΐνη, που εγκλωβίζουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα και στη συνέχεια απομακρύνονται μαζί με το προϊόν. Τοποθετούνται στην επιδερμίδα με σπάτουλα και στη συνέχεια αφήνονται να στεγνώσουν. Απομακρύνονται με τριβή και χρησιμοποιούνται κυρίως σε ξηρά και κανονικά δέρματα. Για την εφαρμογή τους πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι αντενδείξεις τους.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Να περιγράψετε τον τρόπο εφαρμογής για το γομώδες απολεπιστικό προϊόν.
2. Ποιες είναι οι ενδείξεις και ποιες οι αντενδείξεις για το γομώδες πήλινγκ;
3. Να αναφέρετε τα στοιχεία της σύστασης ενός γομώδους απολεπιστικού προϊόντος
4. Ποια μέθοδος απομάκρυνσης νεκρών κερατινοκυττάρων νομίζετε ότι πραγματοποιείται με το γομώδες πήλινγκ;

> B. Ερωτήσεις σωστού - λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από τις παρακάτω προτάσεις:

- ☐ 1. Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται κυρίως στα ξηρά και ευαίσθητα δέρματα.
- ☐ 2. Αντένδειξη για το γομώδες πήλινγκ αποτελεί το ευαίσθητο δέρμα.
- ☐ 3. Το γομώδες πήλινγκ, αφού απλωθεί στο πρόσωπο, αφήνεται να ξεραθεί εντελώς.
- ☐ 4. Σύστατικά με ιδιότητες απομάκρυνσης των νεκρών κερατινοκυττάρων είναι ο μπετονίτης και ο καολίνης.
- ☐ 5. Αντένδειξη για τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα αποτελεί η αλλεργία.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Εφαρμογή γομώδους απολεπιστικού προϊόντος.

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής του γομώδους απολεπιστικού προϊόντος.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Γομώδες απολεπιστικό προϊόν
- Κρέμα ημέρας
- Αντηλιακή
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Γλωσσοπίεστρο
- Διαγνωστικός φακός

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται περισσότερο στα ξηρά δέρματα, χωρίς να αποκλείεται η χρήση τους και στους άλλους τύπους δέρματος. Είναι και αυτά προϊόντα σε μορφή κρέμας ή σκόνης που, για να χρησιμοποιηθούν πρέπει να αραιωθούν με νερό ή λοσιόν. Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων επιτυγχάνεται, αφού αρχικά αυτά εγλωβιστούν στα συστατικά του προϊόντος και στη συνέχεια αφαιρεθούν μαζί με το προϊόν με τρίψιμο. Συστατικά με ιδιότητες απομάκρυνσης των νεκρών κερατινοκυττάρων είναι διάφορες σκόνες, όπως π.χ. η άργιλος και η αλαντοΐνη.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι:

- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
- Ευρυαγγείες
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A. Ο διδάσκων επιλέγει ένα / μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Εφαρμόζει απλό καθαρισμό.
2. Κάνει ανάλυση δέρματος.
3. Παίρνει με γλωσσοπίεστρο ικανή ποσότητα γομώδους απολεπιστικού προϊόντος από τη συσκευασία, την τοποθετεί στη ραχιαία επιφάνεια του χεριού του και κλείνει τη συσκευασία.
4. Τοποθετεί το πήλινγκ με τα ακροδάκτυλα σε λεπτό στρώμα ώστε να καλύπτεται όλο το πρόσωπο.
5. Αφήνεται το προϊόν να στεγνώσει.
6. Στη συνέχεια τρίβει το προϊόν με το ένα χέρι και με το άλλο τεντώνει την περιοχή ώστε να μη μετακινείται το δέρμα. Απομακρύνει από το πρόσωπο τα υπολείμματα με λοσιόν ή νερό φροντίζοντας να είναι τελείως καθαρό.
7. Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή/και αντηλιακή.
8. Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

.....

.....

.....

.....

B.

.....

.....

.....

.....

Γ.

.....

.....

.....

.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....

.....

.....

.....

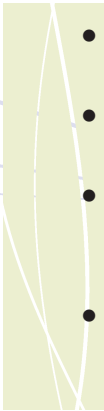
.....

Κεφάλαιο 4^ο

Χημικό πήλινγκ

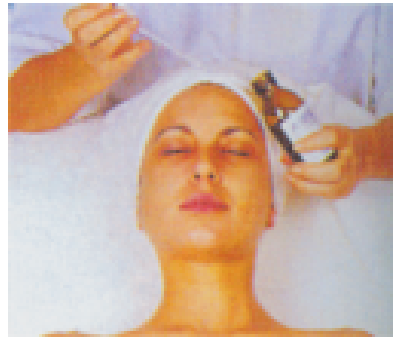
Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν το μηχανισμό, την εφαρμογή, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις των χημικών απολεπιστικών προϊόντων.

Τα χημικά απολεπιστικά προϊόντα είναι τα πλέον δραστικά για την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων. Στην πραγματικότητα δεν γίνεται μηχανική απομάκρυνση, αλλά οι μεμβράνες καίγονται από κάποιο οξύ. Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται ευρύτατα τα οξέα φρούτων. Πρόκειται για τα γνωστά ΑΗΑ ή αλλιώς α-υδροξυοξέα, κυριότερο από τα οποία είναι το γλυκολικό οξύ. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν περιορισμοί στο ποσοστό γλυκολικού οξέος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα καλλυντικά απολέπισης, ωστόσο σπάνια ξεπερνάει το 10%. Συνήθως, βρίσκεται μερικώς εξουδετερωποιημένο σε περιεκτικότητες 4-12%. Οι προτεινόμενοι μηχανισμοί δράσης είναι οι παρακάτω:

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

> Τρόπος εφαρμογής

Πριν την περιποίηση με ΑΗΑ τοποθετείται μία μικρή ποσότητα από το προϊόν σε κάποιο σημείο του σώματος, συνήθως πίσω από το λαιμό ή στην εσωτερική επιφάνεια του πήχη ώστε να αποκλεισθεί η περίπτωση ερεθιστικής ή αλλεργικής αντίδρασης. Τα αποτελέσματα φαίνονται τουλάχιστον 5 λεπτά μετά την εφαρμογή.



Εικόνα 5.7 Εφαρμογή χημικού πήλινγκ

Τα ΑΗΑ βρίσκονται συνήθως σε ορούς και απλώνονται στο πρόσωπο με βαμβάκοφορο στείλεό (μπατονέτα) σε ένα πολύ λεπτό στρώμα. Αφήνονται περίπου 10 λεπτά και μετά εξουδετερώνονται με κατάλληλη λοσιόν ή αραιώνονται μέχρι πλήρους αφαίρεσής τους με νερό.

Συνήθως τα ΑΗΑ βρίσκονται σε σκευάσματα με χαμηλές (10%) έως υψηλές συγκεντρώσεις. Κατά την εφαρμογή προτιμάται να γίνεται σταδιακή χρήση υψηλών συγκεντρώσεων, αφού έχουν χρησιμοποιηθεί οι μικρότερες συγκεντρώσεις ώστε να αποφευχθεί τελικά η έντονα ερεθιστική δράση.



Εικόνα 5.8 Δέρμα μετά από αισθητικό χημικό πήλινγκ 40%

> Ενδείξεις - Αντενδείξεις

Τα χημικά απολεπιστικά προϊόντα αποτελούν την κατάλληλη επιλογή για ώριμα, λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα. Το όξινο περιβάλλον δημιουργεί συνθήκες αντισηψίας και για αυτό προκαλεί ευεργετικά αποτελέσματα στην ακμή. Επιπλέον, βελτιώνουν την υφή του δέρματος, μειώνουν το πάχος των ρυτίδων και καταπολεμούν τις δυσχρωμίες. Είναι πολύ δραστικά στον περιορισμό της έντονης σημηγματόρροιας

των λιπαρών δερμάτων, ενώ η αφυδάτωση που φαίνεται να προκαλούν είναι προσωρινή και στο πέρασμα του χρόνου έχουν τελικά ενυδατικές ιδιότητες.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι:



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

Ανακεφαλαίωση

Τα χημικά πηλίκ απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με χημική αντίδραση που προκαλεί κάψιμο των μεμβρανών των κερατινοκυττάρων.. Τοποθετούνται στην επιδερμίδα με μπατονέτες σε πολύ λεπτό στρώμα και στη συνέχεια αφήνονται να δράσουν για μερικά λεπτά. Απομακρύνονται με αραίωση με νερό και σφουγγάρι ή με εξουδετέρωση με ειδικές λοσιόν.. Για την εφαρμογή τους πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι αντενδείξεις τους.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Να περιγράψετε τον τρόπο εφαρμογής ενός χημικού απολεπιστικού προϊόντος.
2. Ποιες είναι οι ενδείξεις και ποιες οι αντενδείξεις για το χημικό πηλινγκ;
3. Να αναφέρετε στοιχεία της σύστασης ενός χημικού απολεπιστικού προϊόντος.
4. Ποια μέθοδος απομάκρυνσης νεκρών κερατινοκυττάρων νομίζετε ότι πραγματοποιείται με το χημικό πηλινγκ;

> B. Ερωτήσεις σωστού - λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από τις παρακάτω προτάσεις:

- ☐ 1. Τα χημικά απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται κυρίως στα λιπαρά, ακνεϊκά και ώριμα δέρματα.
- ☐ 2. Αντένδειξη για το χημικό πηλινγκ αποτελεί ο εντοπισμός φαγεσώρων.
- ☐ 3. Το χημικό πηλινγκ, αφού απλωθεί στο πρόσωπο, αφήνεται να ξεραθεί εντελώς.
- ☐ 4. Συστατικά, όπως το γλυκολικό οξύ, βρίσκονται σε συγκεντρώσεις 20% ελεύθερα μέσα στα χημικά απολεπιστικά προϊόντα.
- ☐ 5. Αντένδειξη για τα χημικά απολεπιστικά προϊόντα αποτελεί η αλλεργία.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Εφαρμογή χημικού πήλινγκ.

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής του χημικού πήλινγκ.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Χημικό πήλινγκ γλυκολικού οξέος 10%
- Λοσιόν εξουδετέρωσης
- Κρέμα ημέρας
- Αντηλιακή
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Βαμβακοφόρος στείλεός (μπατονέτα)
- Διαγνωστικός φακός

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα χημικά απολεπιστικά προϊόντα είναι τα πλέον δραστικά για την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων. Στην πραγματικότητα, δεν γίνεται μηχανική απομάκρυνση αλλά οι μεμβράνες καίγονται από κάποιο οξύ. Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται ευρύτατα τα οξέα φρούτων. Πρόκειται για τα γνωστά ΑΗΑ ή αλλιώς α-υδροξυοξέα, κυριότερο από τα οποία είναι το γλυκολικό οξύ. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν περιορισμοί στο ποσοστό γλυκολικού οξέος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα καλλυντικά απολέπισης, ωστόσο σπάνια ξεπερνάει το 10%. Συνήθως, βρίσκεται μερικώς εξουδετερωποιημένο σε περιεκτικότητες 4-12%.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι :

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

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Α. Ο διδάσκων επιλέγει ένα / μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Αρχικά τοποθετεί με τη μπατονέτα μια μικρή ποσότητα πηλινγκ στις ρίζες των μαλλιών στην οπίσθια επιφάνεια του λαιμού.
2. Εφαρμόζει απλό καθαρισμό.
3. Κάνει ανάλυση δέρματος.
4. Ελέγχει για υπερβολικό κοκκίνισμα στο σημείο που είχεβάλει το προϊόν και αν όλα είναι εντάξει συνεχίζει την περιποίηση.
5. Παίρνει με το σπειρό ποσότητα από το προϊόν και το απλώνει σε λεπτότατο στρώμα πάνω στο πρόσωπο.
6. Αφήνει το προϊόν να δράσει περίπου 5-10’
7. Σε όλη τη διάρκεια της περιποίησης ρωτά το μοντέλο αν αισθάνεται έντονο κάψιμο και ελέγχει μήπως παρουσιαστεί ερεθιστική αντίδραση. Σε τέτοια περίπτωση εξουδετερώνει άμεσα το προϊόν με άφθονο νερό ή με ειδική λοσιόν εξουδετέρωσης.
8. Μετά το πέρας του χρόνου απομακρύνει το πηλινγκ με νερό και σφουγγάρι ή με την κατάλληλη λοσιόν εξουδετέρωσης, φροντίζοντας ώστε το πρόσωπο να είναι τελείως καθαρό.
9. Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή/και αντηλιακή.
10. Συνιστά στο μοντέλο την αποφυγή της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία.
11. Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 5°

Ενζυμικό πήλινγκ

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν το μηχανισμό, την εφαρμογή, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις των ενζυματικών απολεπιστικών προϊόντων.

Τα ενζυμικά ή βιολογικά απολεπιστικά προϊόντα περιλαμβάνουν ένζυμα που προκαλούν τη λύση της συνέχειας της κυτταρικής μεμβράνης των κερατινοκυττάρων. Η επιλεκτική δράση των ενζύμων απέναντι στα νεκρά κερατινοκύτταρα αποκλείει την ερεθιστική τους δράση στους ιστούς. Αυτό σημαίνει ότι η δράση φτάνει μέχρι ακριβώς το σημείο που επιθυμείται και για αυτό χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος. Συνήθως χρησιμοποιούνται οροί ή κρέμες που περιέχουν ως δραστικό συστατικό τα πρωτεολυτικά αυτά ένζυμα.

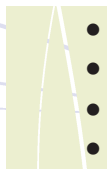
> Τρόπος εφαρμογής

Τα ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα όπως και τα χημικά τοποθετούνται σε πολύ λεπτό στρώμα με σπάτουλα ή με τα ακροδάχτυλα. Στη συνέχεια όμως, αν το στρώμα της κερατίνης είναι ιδιαίτερα παχύ, εφαρμόζεται μάλαξη ώστε να διεισδύουν βαθύτερα. Αφήνονται 15-20 λεπτά στο δέρμα φροντίζοντας να παραμένει υγρό. Τα ένζυμα σταματούν τη λειτουργία τους αν δεν βρίσκονται σε συνθήκες υψηλής υγρασίας. Η αφαίρεσή τους γίνεται με νερό και σφουγγάρι, όπως άλλωστε και στα περισσότερα απολεπιστικά προϊόντα.

> Ενδείξεις - Αντενδείξεις

Τα ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος, αφού οι αντενδείξεις τους είναι πολύ περιορισμένες και η δράση τους ισχυρή. Έτσι αφαιρούν το παχύ κερατινοποιημένο στρώμα των λιπαρών δερμάτων, χωρίς ταυτόχρονα να ερεθίζουν το ευαίσθητο ξηρό, ακνεϊκό ή ώριμο δέρμα.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι:



- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες

Ανακεφαλαίωση

Τα ενζυμικά πηλίγκ απομακρύνουν τα νεκρά κερατινοκύτταρα με βιολογική αποδιοργάνωση της κερατίνης. Βρίσκονται σε μορφή κρέμας ή ορού με περιεχόμενα προτεωλυτικά ένζυμα. Τοποθετούνται στην επιδερμίδα και διατηρούνται συνεχώς υγρά ώστε να είναι δραστικά. Απομακρύνονται με νερό και σφουγγάρια ή βαμβάκι και χρησιμοποιούνται σε όλα τα δέρματα. Για την εφαρμογή τους πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι αντενδείξεις τους.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Να περιγράψετε τον τρόπο εφαρμογής ενός ενζυμικού απολεπιστικού προϊόντος.
2. Ποιες είναι οι ενδείξεις και ποιες οι αντενδείξεις για το ενζυμικό πήλινγκ;
3. Να αναφέρετε στοιχεία της σύστασης ενός ενζυμικού απολεπιστικού προϊόντος.
4. Ποια μέθοδος απομάκρυνσης νεκρών κερατινοκυττάρων νομίζετε ότι πραγματοποιείται με το ενζυμικό πήλινγκ;

> B. Ερωτήσεις σωστού - λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από τις παρακάτω προτάσεις:

- ☐ 1. Τα ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται κυρίως στα λιπαρά, ακνειακά και ώριμα δέρματα.
- ☐ 2. Αντένδειξη για το ενζυμικό πήλινγκ αποτελεί η παρουσία φαγεσώρων.
- ☐ 3. Το ενζυμικό πήλινγκ, αφού απλωθεί στο πρόσωπο, αφήνεται να ξεραθεί εντελώς.
- ☐ 4. Στο ενζυμικό πήλινγκ περιέχονται ένζυμα πρωτεολυτικά με σκοπό την αποδιοργάνωση της κερατίνης.
- ☐ 5. Αντένδειξη για τα ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα αποτελούν οι ανοικτές πληγές και οι αλλεργίες.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Εφαρμογή ενζυμικού πήλινγκ

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία εφαρμογής του ενζυμικού πήλινγκ.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Ενζυμικό πήλινγκ
- Κρέμα ημέρας
- Αντηλιακή
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Βαμβακοφόροι στείλεοί (μπατονέτες)
- Διαγνωστικός φακός

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα ενζυμικά ή βιολογικά απολεπιστικά προϊόντα περιλαμβάνουν ένζυμα που προκαλούν τη λύση της συνέχειας της κυτταρικής μεμβράνης των κερατινοκυττάρων. Η επιλεκτική δράση των ενζύμων απέναντι στα νεκρά κερατινοκύτταρα αποκλείει την ερεθιστική τους δράση στους ιστούς. Αυτό σημαίνει ότι η δράση φτάνει μέχρι ακριβώς το σημείο που επιθυμείται και για αυτό χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος. Συνήθως χρησιμοποιούνται οροί ή κρέμες που περιέχουν ως δραστικό συστατικό τα πρωτεολυτικά αυτά ένζυμα.

Αντενδείξεις εφαρμογής αυτών των προϊόντων είναι:

- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Α. Ο διδάσκων επιλέγει ένα / μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Αρχικά τοποθετεί με τη μπατονέτα μια μικρή ποσότητα από το πήλινγκ στις ρίζες των μαλλιών στην οπίσθια επιφάνεια του λαιμού.
2. Εφαρμόζει απλό καθαρισμό.
3. Κάνει ανάλυση δέρματος.
4. Ελέγχει για υπερβολικό κοκκίνισμα στο σημείο που είχε βάλει το προϊόν και αν όλα είναι εντάξει συνεχίζει την περιποίηση.
5. Παίρνει με το στειλεό ποσότητα από το προϊόν και το απλώνει σε λεπτότατο στρώμα στο πρόσωπο. Φροντίζει ώστε να διατηρείται συνεχώς υγρό το προϊόν.
6. Αφήνεται το προϊόν να δράσει περίπου 5-10'.
7. Σε όλη τη διάρκεια της περιποίησης ρωτά το μοντέλο αν αισθάνεται έντονο κάψιμο και ελέγχει μήπως παρουσιαστεί ερεθιστική αντίδραση. Σε τέτοια περίπτωση εξουδετερώνει άμεσα το προϊόν με άφθονο νερό ή με ειδική λοσιόν.
8. Μετά το πέρας του χρόνου απομακρύνει το πήλινγκ με νερό και σφουγγάρι ή με την κατάλληλη λοσιόν φροντίζοντας ώστε το πρόσωπο να είναι τελείως καθαρό.
9. Τοποθετεί κρέμα ημέρας ή/και αντηλιακή.
10. Συνιστά στο μοντέλο την αποφυγή της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία.
11. Ολοκληρώνει με απάντηση σε απορίες.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

6^η

Μάλαξη προσώπου



Κεφάλαιο 1^ο

Γενικά στοιχεία για τη μάλαξη

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι να γνωρίσουν οι μαθητές την ιστορία της εξέλιξης της μάλαξης και τα είδη της που εφαρμόζονται στο πρόσωπο. Επίσης παρουσιάζονται οι βασικοί χειρισμοί έτσι ώστε να μπορούν οι μαθητές/τριες να τους αναγνωρίζουν, αλλά και να διακρίνουν τα αποτελέσματά τους πάνω στην επιδερμίδα και στους υπόλοιπους ιστούς.

> Ορισμός

Το μασάζ είναι η αρχαιότερη θεραπευτική μέθοδος. Το ίδιο παλιά πιστεύεται ότι είναι και η προέλευση της ονομασίας του. Υπάρχουν διάφορες θεωρίες για το πώς προέκυψε η λέξη μασάζ που σήμερα είναι διεθνής.

Πολλοί πιστεύουν ότι προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη “μασίν” που σημαίνει ζυμώνω, χειρίζομαι. Άλλοι θεωρούν ότι είναι εξέλιξη του αραβικού “μας” που σημαίνει συμπιέζω ελαφρά και άλλοι ότι προέρχεται από την εβραϊκή λέξη “μάσες” που σημαίνει ψηλαφώ.

Η μάλαξη, όπως είναι η ελληνική ερμηνεία του όρου “massage”, είναι ένα σύνολο χειρισμών που εφαρμόζονται στην εξωτερική επιφάνεια του προσώπου, το δερματικό δηλαδή ιστό. 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.



> Ιστορικά στοιχεία.

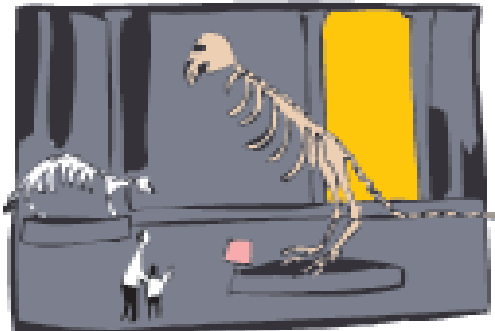
Από ιστορικά στοιχεία γνωρίζουμε ότι ο άνθρωπος από πολύ νωρίς ανακάλυψε τα ευεργετικά αποτελέσματα που είχε το άγγιγμα, η πίεση και η ανάτρυψη στα πονεμένα και κουρασμένα μέλη του. Η ανακούφιση και η ευεξία που προσφέρει ανήγαγε τη μάλαξη από πολύ νωρίς σε θεραπευτική μέθοδο, αφού αυτή τελικά μελετήθηκε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

Στη συνέχεια, η μάλαξη εφαρμόστηκε πιο συστηματικά. Κείμενα από την αρχαία Κίνα αναφέρουν γνωστούς χειρισμούς που γίνονταν με τις άκρες των δακτύλων ή με διάφορα όργανα, όπως ξύλινα σφυριά. Επίσης, πρακτικές της μάλαξης αναφέρονται στο βελονισμό.

Στην Ινδία εφαρμόζονταν μάλαξη πριν και μετά τις σωματικές ασκήσεις και είχε και εκεί θεραπευτικούς σκοπούς.

Στην Ελλάδα, ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποιεί στις θεραπείες του. Είναι επίσης γνωστή η προτίμηση των Ρωμαίων σ' αυτήν.

Αργότερα στον μεσαίωνα, η φροντίδα του σώματος παραμελήθηκε, αλλά μετά την αναγέννηση το ενδιαφέρον της Ευρώπης γι' αυτήν αναθερμάνθηκε. Αντίθετα, στην Ανατολή παραδοσιακά διατηρήθηκαν όλες οι γνωστές μέθοδοι μάλαξης και εμπλουτίστηκαν με καινούργια στοιχεία, πρακτικές και χειρισμούς.



Η σύγχρονη Ιατρική αναγνωρίζει τη μεγάλη συμβολή της στη θεραπεία πολλών παθήσεων, ενώ σε ειδικούς κλάδους της θεραπευτικής που έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια, όπως η κινησιοθεραπεία, η φυσιοθεραπεία και η αισθητική, κατέχει έναν πολύ σημαντικό ρόλο.

Σήμερα, αναγνωρίζονται και οι αισθητικοί και 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.

> Είδη της μάλαξης

Η μάλαξη κατατάσσεται στα παρακάτω είδη ανάλογα με τις τεχνικές που εφαρμόζονται, το σύστημα του οργανισμού στο οποίο στοχεύουν και τα αποτελέσματα που επιδιώκονται:



Εμείς θα ασχοληθούμε με την ηρεμιστική μάλαξη του προσώπου, που είναι η πιο γνωστή και η πιο κοινή στις αισθητικές περιποιήσεις, που εφαρμόζονται σε όλο τον κόσμο. Εξάλλου, αποτελεί και τη βάση για όλα τα υπόλοιπα είδη μάλαξης που μπορεί κανείς να γνωρίζει.

> Χειρισμοί της μάλαξης

Υπάρχουν πολλοί χειρισμοί που εφαρμόζονται και που επιτυγχάνουν διαφορετικά αποτελέσματα. Αυτοί αυξάνουν σε βάθος και σε ένταση κλιμακωτά, όμως διαδέχονται ο ένας τον άλλον ομαλά, κατά τέτοιο τρόπο ώστε να δίνουν την αίσθηση ενός αδιαίρετου συνόλου.

Οι χειρισμοί αυτοί αναλύονται στις παρακάτω ενότητες :

> Πιέσεις

Σ' αυτές περιλαμβάνονται:

- α) **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. Οι θωπείες χρησιμοποιούνται στην αρχή και το τέλος της μάλαξης σαν πρώτη και τελευταία επαφή με το πρόσωπο. Διαδέχονται η μία την άλλη σε συνεχή ομοιόμορφη ροή και καλύπτουν όλη την επιφάνεια του μυός ή του μυϊκού συστήματος που μαλάσσεται.
- Εάν βέβαια η περιοχή που μαλάσσεται είναι μικρή, πράγμα που συμβαίνει συχνά στο πρόσωπο, μπορεί να χρησιμοποιηθούν μερικά ή και ένα δάκτυλο για την εφαρμογή της.

- β) **Ανατρίψεις.** Οι ανατρίψεις μοιάζουν με τις θωπείες, όμως η πίεση που ασκείται εδώ είναι μεγαλύτερη με αποτέλεσμα να μετακινείται και ο δερματικός ιστός. Οι ανατρίψεις διαδέχονται τις θωπείες στην αρχή της μάλαξης και προηγούνται αυτών στο τέλος της.
- γ) **Επιβολές.** Αυτές είναι τοπικές πιέσεις που γίνονται με την παλάμη ή τα δάκτυλα και έχουν διαφορετική ένταση ανάλογα με την περιοχή στην οποία εφαρμόζονται.
- δ) **Ζυμώματα.** Εκτελούνται με την παλάμη ή τα δάκτυλα έτσι ώστε να συμπιέζεται ανάμεσά τους το δέρμα και οι μύες.

Αποτελέσματα

Οι πιέσεις με τη σειρά που γίνονται, δηλαδή από τις ηπιότερες θωπείες 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:



- Την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών.
- Την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού από τα κύτταρα.
- Τη μυϊκή χαλάρωση και τη μυϊκή τόνωση.
- Την αύξηση των αναπλαστικών λειτουργιών των κυττάρων.

> Πλήξεις

Είναι κινήσεις που γίνονται απότομα και εναλλάσσονται γρήγορα.

- α) **Πλαταγίσματα.** Γίνονται με ανοιχτές τις παλάμες, οι οποίες “χτυπούν” ελαφρά μεγάλες περιοχές.
- β) **Δακτυλικές επικρούσεις.** Με τις άκρες των δακτύλων πλήττουμε όλη τη μαλασσύμενη περιοχή γρήγορα και με ρυθμό.
- γ) **Λαβές ή τσιμπήματα.** Ρυθμικά επίσης “τσιμπούμε” το δέρμα ανάμεσά στα δάκτυλά μας.

Αποτελέσματα

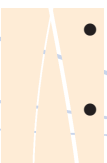


- Αυξάνουν σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι οι πιέσεις την κυκλοφορία του αίματος και τις κυτταρικές λειτουργίες.
- Διεγείρουν τα νεύρα και τα μυϊκά κύτταρα επιφέροντας τόνωση στο μυϊκό σύστημα.

> Δονήσεις

Είναι χειρισμοί που γίνονται με τις παλάμες ή τα δάκτυλα ρυθμικά και χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα. Προκαλούν ταλαντώσεις στη μαλασσύμενη περιοχή που έχουν μεγάλη διεισδυτική ικανότητα. Οι ωφέλειες τους είναι πολλαπλές.

Αποτελέσματα



- Διεγείρουν βαθύτερα στρώματα του δέρματος και του μυϊκού ιστού προκαλώντας χαλάρωση.
- Παράλληλα επιδρούν όπως και οι άλλοι χειρισμοί στα διάφορα συστήματα.

Ανακεφαλαίωση

Η μάλαξη είναι ένα σύνολο χειρισμών που εφαρμόζεται στο δερματικό ιστό. Οι επιδράσεις της όμως επεκτείνονται και σε άλλα συστήματα.

Σήμερα η μάλαξη, εμπλουτισμένη με νέες μεθόδους και στοιχεία, έχει τη δική της θέση στην Αισθητική, την Ιατρική, την Κινησιοθεραπεία και την Φυσιοθεραπεία. Αναγνωρίζεται ακόμα και η επίδρασή της στην ψυχική και πνευματική υγεία του ατόμου.

Τα είδη της μάλαξης είναι η ηρεμιστική, η λεμφική και το Σιάτσου. Βάση όλων των ειδών της μάλαξης είναι η ηρεμιστική.

Υπάρχουν πολλοί χειρισμοί με διαφορετικά αποτελέσματα.

Οι πιέσεις που περιλαμβάνουν:

- Θωπείες
- Ανατρίψεις
- Επιβολές
- Ζυμώματα

Οι πλήξεις που περιλαμβάνουν:

- Πλαταγίσματα
- Δακτυλικές επικρούσεις
- Λαβές ή τσιμπήματα

Οι δονήσεις

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποιος είναι ο ορισμός της μάλαξης;
2. Γιατί επικράτησε η μάλαξη ως πρακτική διαμέσου των αιώνων;
3. Ποια είδη μάλαξης γνωρίζετε;
4. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται οι χειρισμοί της μάλαξης;
5. Ποιες είναι οι πιέσεις και ποια τα χαρακτηριστικά τους;
6. Ποιες είναι οι πλήξεις και ποια τα χαρακτηριστικά τους;
7. Ποια τα χαρακτηριστικά των δονήσεων;

> Β. Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1.Θωπείες	Α. Ταλάντωση
2. Επιβολές	Β. Χάδι
3. Δονήσεις	Γ. “Χτύπημα”
4. Πλαταγίσματα	Δ. Πίεση
5. Λαβές	Ε. “Τσίμπημα”

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Επιβολές	Α. Μόνο με την παλάμη
2. Ζυμώματα	
3. Πλαταγίσματα	Β. Μόνο με τα δάκτυλα
4. Δονήσεις	
5. Επικρούσεις	Γ. Με τις παλάμες και τα δάκτυλα
6. Θωπείες	

> Γ. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση:

α) Η ένταση της μάλαξης

1. Μένει σταθερή
2. Αυξάνει κλιμακωτά
3. Αυξάνει απότομα
4. Μειώνεται

β) Οι θωπιές μετακινούν:

1. Δέρμα
3. Λέμφο
3. Μύες
4. Κανένα ιστό

> Δ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από τις παρακάτω προτάσεις:

- ☐ 1. Η μάλαξη έχει μόνο αισθητικά αποτελέσματα.
- ☐ 2. Οι χειρισμοί που εφαρμόζονται στη μάλαξη έχουν τυχαία σειρά.
- ☐ 3. Οι κινήσεις της μάλαξης γίνονται με διάφορα μέρη του χεριού ανάλογα με τη μαλασσόμενη περιοχή.

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Πιέσεις

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης αυτής είναι οι μαθητές/τριες να μπορούν να αναγνωρίζουν τις πιέσεις και να τις εφαρμόζουν με όλους τους τρόπους, χρησιμοποιώντας τις παλάμες και τα δάκτυλά τους.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Οι πιέσεις είναι χειρισμοί που εφαρμόζονται στη μάλαξη και εκτελούνται με τις παλάμες και τα δάκτυλα. Χωρίζονται σε:

- α) Θωπείες. Η παλάμη ή τα δάκτυλα κινούνται απαλά πάνω στο δέρμα χωρίς να το μετακινούν, σύμφωνα με τη φορά των μυών. Διαδέχονται η μία την άλλη σε συνεχή ομοιόμορφη ροή και καλύπτουν όλη την επιφάνεια του μυός ή του μυϊκού συστήματος που μαλάσσεται.
- β) Ανατρίψεις. Μοιάζουν με τις θωπείες, όμως η πίεση που ασκείται εδώ είναι μεγαλύτερη με αποτέλεσμα να μετακινείται και ο δερματικός ιστός.
- γ) Επιβολές. Αυτές είναι τοπικές πιέσεις που γίνονται με την παλάμη ή τα δάκτυλα και έχουν διαφορετική ένταση ανάλογα με την περιοχή που εφαρμόζονται.
- δ) Ζυμώματα. Εκτελούνται με την παλάμη ή τα δάκτυλα έτσι ώστε να συμπιέζονται ανάμεσά τους εκτός από το δερματικό ιστό και οι μύες.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Προϊόν μάλαξης

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Γίνεται επίδειξη από τον εκπαιδευτικό όλων των πιέσεων πάνω σε κάποιο μέλος του σώματος. Τονίζεται η διαφορά στην ένταση των χειρισμών και στους τρόπους που αυτές εφαρμόζονται.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 2η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Πλήξεις-δονήσεις

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης αυτής είναι οι μαθητές να μπορούν να αναγνωρίζουν τις πλήξεις και τις δονήσεις και να τις εφαρμόζουν με όλους τους τρόπους, χρησιμοποιώντας τις παλάμες και τα δάκτυλά τους.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι πλήξεις είναι κινήσεις που γίνονται απότομα και εναλλάσσονται γρήγορα.

- α) Πλαταγίσματα. Γίνονται με ανοιχτές τις παλάμες, οι οποίες “χτυπούν” ελαφρά μεγάλες περιοχές.
- β) Δακτυλικές επικρούσεις. Με τις άκρες των δακτύλων πλήττουμε όλη τη μαλασσύμενη περιοχή γρήγορα και με ρυθμό.
- γ) Λαβές ή τσιμπήματα. Ρυθμικά επίσης “τσιμπούμε” το δέρμα ανάμεσά στα δάκτυλά μας.
- Οι πλήξεις αυξάνουν την υπεραιμία. Διεγείρουν τα νεύρα και τους μύες.
- Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που γίνονται με τις παλάμες ή τα δάκτυλα και προκαλούν ταλάντωση. Διεγείρουν βαθύτερους ιστούς.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Προϊόν μάλαξης

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Γίνεται επίδειξη από τον εκπαιδευτικό, όλων των πλήξεων και των δονήσεων πάνω σε κάποιο μέλος του σώματος. Τονίζεται η διαφορά στην ένταση των χειρισμών και στους τρόπους με τους οποίους αυτές εφαρμόζονται.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 2^ο

Βασικοί μύες προσώπου - λαιμού

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να εντοπίζουν τους βασικούς μύες του προσώπου και του τραχήλου, να τους αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τη θέση και τη φορά τους κάτω από το δέρμα.

> Εισαγωγή

Βασική προϋπόθεση για την εκτέλεση της μάλαξης αποτελεί η γνώση της ανατομίας του μέλους, το οποίο μαλάσσουμε. Η μάλαξη οφείλει να σέβεται την αρχιτεκτονική δομή του σώματος και να ακολουθεί τη φορά των μυών για να είναι πιο αποδοτική. Επίσης, οι γνώσεις αυτές προλαμβάνουν λάθη στους χειρισμούς που γίνονται πάνω στο δέρμα και αποτρέπουν 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.

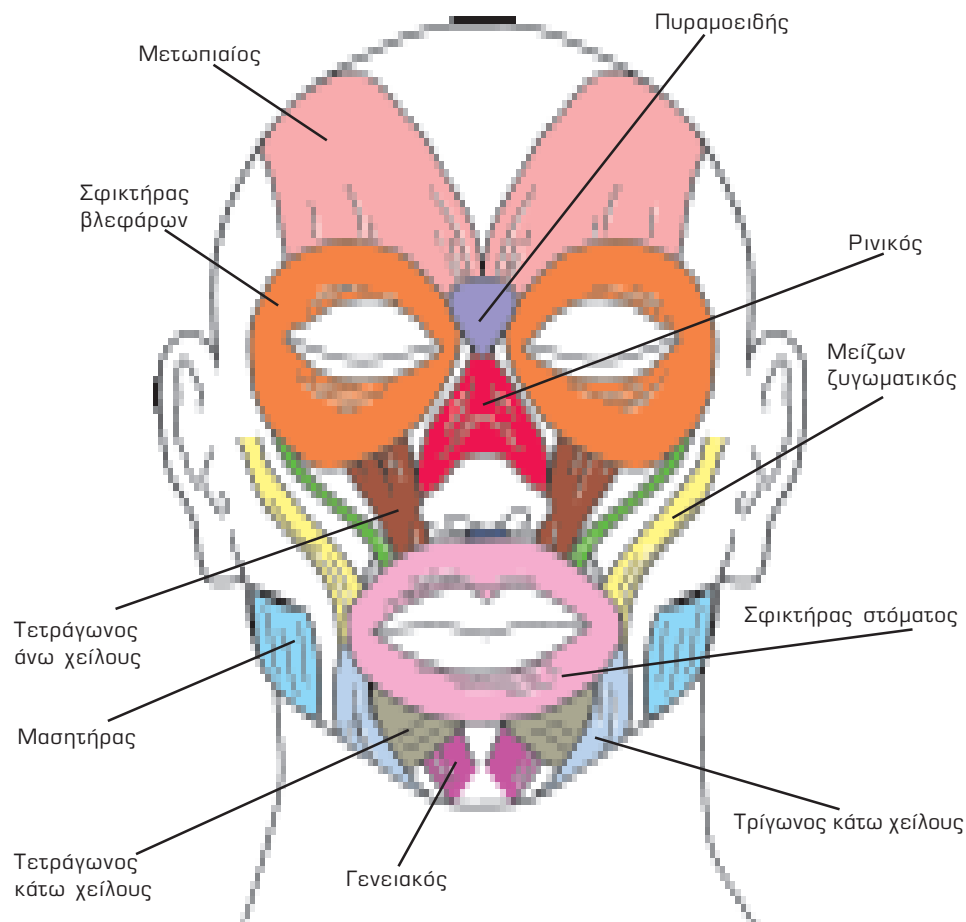
Από αυτούς θα αναφέρουμε τους πιο μεγάλους και πιο σημαντικούς :

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. Ο σφικτήρας των βλεφάρων:** Ο μυς αυτός βρίσκεται γύρω από τα

βλέφαρα και το αποτέλεσμα της σύσπασής του είναι το κλείσιμο τους.

4. 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.

5. 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.



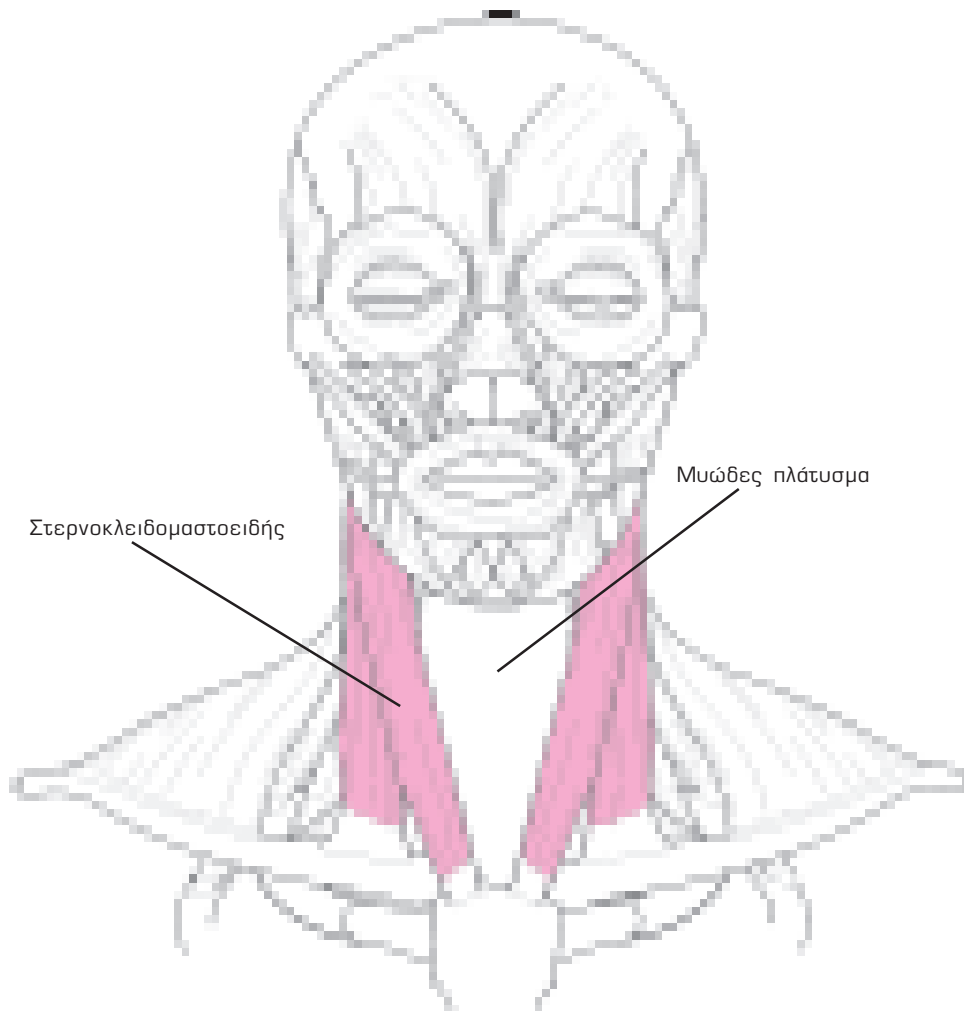
Εικόνα 6.1 Μύες του προσώπου

> Οι μύες του τραχήλου

Οι σπουδαιότεροι είναι οι παρακάτω:

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

2. 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.



Εικόνα 6.2 Μυς τραχήλου

Ανακεφαλαίωση

Η γνώση των σπουδαιότερων μυών του προσώπου και του τραχήλου είναι βασική προϋπόθεση για την εκτέλεση της μάλαξης.

Οι σπουδαιότεροι μύες του προσώπου είναι:

1. Ο μετωπιαίος και ο πυραμοειδής για το μέτωπο.
2. Ο σφικτήρας των βλεφάρων.
3. Ο σφικτήρας του στόματος.
4. Οι μασητήρες.

Οι σπουδαιότεροι μύες του τραχήλου είναι:

1. Ο στερνοκλειδομαστοειδής.
2. Το μυώδες πλάτυσμα.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποιοι είναι οι μύες του προσώπου;
2. Ποια είναι η λειτουργία του σφικτήρα των βλεφάρων και του στόματος;
3. Ποιοι μύες αποτελούν το σφικτήρα του στόματος;
4. Ποιοι είναι οι μασητήρες;
5. Να εντοπίσετε τη θέση των μυών του τραχήλου.

> Β. Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Να αντιστοιχίσετε το περιεχόμενο του Πίνακα 1 με αυτό του Πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Μέτωπο	Α. Μυώδες πλάτυσμα
2. Στόμα	Β. Πυραμοειδής
3. Μάτια	Γ. Μασητήρες
4. Τράχηλος	Δ. Τετράγωνοι
5. Παρειές	Ε. Σφικτήρας βλεφάρων

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Ο πυραμοειδής βρίσκεται δεξιά και αριστερά του μετωπιαίου.
- ☐ 2. Ο σφικτήρας των βλεφάρων προκαλεί το κλείσιμό τους.
- ☐ 3. Οι μασητήρες μύες καταφύονται στην κάτω γνάθο.
- ☐ 4. Ο στερνοκλειδομαστοειδής καταφύεται στο κάτω χείλος.
- ☐ 5. Το μυώδες πλάτυσμα εκφύεται από το θώρακα.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Μύες προσώπου - λαιμού

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές να εντοπίζουν τη θέση των βασικών μυών του προσώπου και του λαιμού και να τους ονοματίζουν.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι σπουδαιότεροι μύες του προσώπου είναι:

1. **Ο μετωπιαίος:** Εκφύεται από τα φρύδια και καταφύεται στο κρανίο.
2. **Ο πυραμοειδής:** Βρίσκεται μεταξύ του δεξιού και του αριστερού μετωπιαίου. Εκφύεται από το δέρμα της ρίζας της μύτης και καταφύεται ανάμεσα στην περιοχή των φρυδιών.
3. **Ο σφικτήρας των βλεφάρων:** Ο μυς αυτός βρίσκεται γύρω από τα βλέφαρα.
4. **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 γενειακός καταφύονται στο κάτω χείλος. Όλοι αυτοί οι μύες αποτελούν ένα σύνολο που ονομάζεται σφικτήρας του στόματος.
5. **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.
6. **Ο στερνοκλειδομαστοειδής:** Εκφύεται από το στήρνο και την κλείδα και καταφύεται στη μαστοειδή απόφυση του κρανίου.
7. **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.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Κρεβάτι μάλαξης ή σπαστή πολυθρόνα.
- Τροχήλατα σκαμπό.
- Ρολό χαρτί μιας χρήσης.
- Κορδέλα ή σκουφάκι.
- Δερματογράφοι διαφόρων χρωμάτων.

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Σχεδιάζει τους μύες του προσώπου και του τραχήλου με ένα δερματογράφο.
2. Χρησιμοποιώντας διαφορετικό χρώμα δερματογράφου, σχεδιάζει και τη φορά των μυϊκών ινών με οδηγό τις αντίστοιχες φωτογραφίες.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 3^ο

Υγιεινή της μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν όλες τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη μάλαξη, έτσι ώστε αυτή να ανταποκρίνεται στις προδιαγραφές που επιβάλλονται για να είναι ασφαλής και ευχάριστη διαδικασία για τον πελάτη.

> Προετοιμασία της μάλαξης

Κάθε περιποίηση, για να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα και βεβαίως για να μην έχει κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια, θα πρέπει να διέπεται από ορισμένους κανόνες.

Αυτοί αναφέρονται κυρίως στην υγιεινή αλλά και σε όλα εκείνα τα στοιχεία που συμβάλλουν στο να εκτελεσθεί η περιποίηση με επιτυχία.

> Υγιεινή της μάλαξης

Η μάλαξη πρέπει να πραγματοποιείται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους που για το εργαστήριο της Αισθητικής είναι συνήθως η καμπίνα του σώματος για το σώμα και η καμπίνα του προσώπου για το πρόσωπο. Μπορεί όμως να είναι και ειδική αίθουσα διαμορφωμένη για το σκοπό αυτό.

Ο χώρος αυτός πρέπει να αερίζεται καλά, να φωτίζεται επαρκώς και διακριτικά, να έχει τη σωστή θερμοκρασία και να είναι ηχητικά μονωμένος.

> Αερισμός του χώρου

Όπως αναφέρθηκε και στο περιβάλλον εργασίας, όλοι οι χώροι του εργαστηρίου Αισθητικής πρέπει να αερίζονται καλά. Ιδιαίτερα ο χώρος όπου γίνεται η μάλαξη θα πρέπει να είναι απαλλαγμένος από δυσάρεστες οσμές.



Οποιαδήποτε ερεθιστική οσμή θα έχει δυσάρεστες συνέπειες, αφού αυτή αναγκαστικά θα αποσπάσει την προσοχή του ατόμου που δέχεται τη μάλαξη και θα το κάνει να δυσανασχετεί. Ο καλός αερισμός επίσης συμβάλλει και στην αποβολή αλλεργιογόνων παραγόντων, όπως είναι οι σκόνες, η γύρη των λουλουδιών, αλλά και των μικροβίων που μεταφέρονται μέσω αυτών.

Καλό θα είναι να υπάρχει διάχυτο κάποιο άρωμα, ώστε να γίνεται η παραμονή πιο ευχάριστη και το περιβάλλον πιο οικείο. Το άρωμα αυτό θα πρέπει να είναι διακριτικό, καθώς έχει σκοπό να ηρεμήσει και να χαλαρώσει.

Η αρωματοθεραπεία εξειδικεύεται στην επιλογή αρωμάτων με διάφορες επιδράσεις στον οργανισμό. Τα αιθέρια έλαια που υπάρχουν στο εμπόριο έχουν διάφορα και ποικίλα ευεργετικά αποτελέσματα, τα οποία εκμεταλλευόμαστε στην αισθητική, ιδιαίτερα όταν κάνουμε μάλαξη.

> Φωτισμός

Μια ακόμη βασική παράμετρος για την επιτυχία της μάλαξης είναι ο καλός φωτισμός. Ο σωστός φωτισμός ηρεμεί και προδιαθέτει ευχάριστα. Δημιουργεί καλή διάθεση, προκαλεί ευεξία και τονώνει τις πνευματικές λειτουργίες. Για την



εκτέλεση της μάλαξης καλό είναι να εκμεταλλευόμαστε το διάχυτο ηλιακό φως. Ο ήλιος προσφέρει χαρά και δίνει την αίσθηση του φυσικού στο περιβάλλον που βρισκόμαστε. Δεν πρέπει όμως να πέφτει απ' ευθείας πάνω στο σώμα και πολύ περισσότερο επάνω στο πρόσωπο, γιατί τότε προκαλεί ζέστη και εφίδρωση. Αν οι ακτίνες του ήλιου πέφτουν στο πρόσωπο του πελάτη, τότε επιπλέον τον τυφλώνουν αναγκάζοντάς τον

να θέλει να αλλάξει θέση για να τις αποφύγει. Καταστρέφεται έτσι η ατμόσφαιρα χαλάρωσης, που επιθυμείται να δημιουργηθεί.

Αν δεν μπορούμε να εκμεταλλευτούμε το φυσικό φως, χρησιμοποιούμε ηλεκτρικά στοιχεία που παράγουν ανάλογο φωτισμό. Αναφερόμαστε σε αποχρώσεις φωτός ημέρας με δείκτες 54, 86, 95 που αντιστοιχούν σε θερμοκρασία φωτός κοντά στους 6000 °K. Πάλι όμως θα φροντίσουμε να μην κατευθύνεται στα μάτια. Προτιμότερο είναι κατά τη διάρκεια της μάλαξης να επιλέγεται χαμηλής έντασης φωτισμός, όχι όμως και πολύ σκοτεινός.



> Ηχητικό περιβάλλον

Εξίσου σημαντικό είναι και το ηχητικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εκτελούνται οι διάφορες εργασίες. Η ηχομόνωση από εξωτερικούς θορύβους επιβάλλεται σε όλο το εργαστήριο. Ειδικά όμως για την καμπίνα της μάλαξης επιβάλλεται και η ηχομόνωση από τις γειτονικές καμπίνες, το χώρο υποδοχής και το διάδρομο. Κατά συνέπεια δεν θα πρέπει ο/η αισθητικός να μην απασχολείται, μιλώντας στο τηλέφωνο ή με άλλους συναδέλφους και πελάτες. Καλό θα είναι επίσης να μην περιφέρονται άσκοπα στο χώρο άλλα άτομα ώστε να μην προκαλούν την προσοχή.



Επειδή η μουσική έχει ευεργετική επίδραση σε όλους τους ζώντες οργανισμούς, συντελεί στην επίτευξη της επιδιωκόμενης ηρεμίας και χαλάρωσης. Ειδικά για τη μάλαξη, τα ακούσματα που επιλέγονται είναι σε ρυθμούς ήπιους και φυσικά σε χαμηλή ένταση. Κάποιοι προτιμούν μουσική με φυσικούς ήχους, όπως τον ήχο του νερού που ρέει, ώστε να δίνουν την ψευδαίσθηση ότι βρίσκονται σε φυσικό περιβάλλον.

> Θερμοκρασία

Η θερμοκρασία του δωματίου πρέπει να είναι τέτοια ώστε ένας άνθρωπος ακίνητος και ελαφριά ντυμένος να νιώθει άνετα.

Η σωστή θερμοκρασία είναι πρωταρχικό στοιχείο για την άνεση του πελάτη. Αν κρυώνει ή ζεσταίνεται θα είναι ανήσυχος και θα δυσφορεί. Οι σωστές θερμοκρασίες δεν διαφέρουν για τον υπόλοιπο χώρο του εργαστηρίου και έχουν ήδη αναφερθεί στην 1η θεματική ενότητα.



> Ατομική καθαριότητα

Ο/η Αισθητικός πρέπει να έχει φροντίσει ώστε να είναι άψογος/η στο θέμα της ατομικής του/της υγιεινής. Πρέπει να είναι καθαρή/ός, να φορά την ποδιά εργασίας, να έχει κοντά νύχια και μαζεμένα μαλλιά. Τα μακριά νύχια ενδέχεται

να τραυματίσουν τον πελάτη. Αλλά ακόμα και αν αυτό δεν συμβεί, προκειμένου να αποφύγουμε τις εκδορές, δεν θα είμαστε σε θέση να εκτελέσουμε τους χειρισμούς σωστά. Εξάλλου τα νύχια είναι εστίες μόλυνσης, αφού εκεί βρίσκουν καταφύγιο πολλά μικρόβια. Επιπλέον, τα μακριά νύχια δεν καθαρίζονται επαρκώς με απλό πλύσιμο.

Τα μαλλιά θα πρέπει να είναι μαζεμένα για να μην διακόπτεται η μάλαξη προκειμένου να απομακρυνθούν από το πρόσωπό του/της αισθητικού ή ακόμη χειρότερα από το πρόσωπο του ατόμου που δέχεται τη μάλαξη. Οι συνεχείς διακοπές και η έλλειψη άνεσης και προσήλωσης προκαλούν ανησυχία και άγχος στον πελάτη.

> Αισθητική του χώρου

Ο χώρος πρέπει να είναι διάχυτος από χρώματα απαλά που βοηθούν στην ηρεμία και τη χαλάρωση. Να δίνει την αίσθηση του οικείου και του φυσικού. Εξεζητημένη διακόσμηση και υπερβολές δε βοηθούν και δεν προάγουν το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, αλλά μάλλον το δυσκολεύουν, γιατί διεγείρουν και προκαλούν εγρήγορση.



Εικόνα 6.3 Η πολυθρόνα αισθητικής

> Η πολυθρόνα της μάλαξης

Επειδή η μάλαξη του προσώπου κατέχει εξέχουσα θέση στις περισσότερες Αισθητικές περιποιήσεις γίνεται ως μέρος αυτών στην καμπίνα του προσώπου. Μπορεί να εκτελεστεί στην ειδική σπαστή πολυθρόνα, όπου γίνονται οι περιποιήσεις του προσώπου. Ο/η αισθητικός κάθεται πίσω από το κεφάλι του πελάτη, ώστε να έχει το πρόσωπό του στα χέρια του/της.

Ανακεφαλαίωση

Η τήρηση των κανόνων υγιεινής, αλλά και η εξέταση των παραμέτρων που επηρεάζουν τη μάλαξη είναι βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχία της.

Ο καλός αερισμός του χώρου, όπου γίνεται η μάλαξη είναι απαραίτητος για

- την καθαριότητα του εισπνεομένου αέρα
- την αποφυγή αλλεργικών αντιδράσεων από ερεθιστικές
- την αποφυγή απόσπασης της προσοχής του ατόμου που δέχεται τη μάλαξη.

Επίσης καλό θα είναι ο χώρος αυτός να αρωματίζεται διακριτικά.

Ο φωτισμός συμβάλλει

- στην καλή διάθεση
- στην ψυχική και πνευματική ευεξία.

Η ηχητική ρύπανση

- διαταράσσει την ψυχική και πνευματική υγεία
- προκαλεί δυσφορία.

Αντίθετα, η ησυχία ή η διακριτική μουσική χαρίζουν ηρεμία και χαλάρωση.

Η θερμοκρασία του δωματίου θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε ο ελαφρά ντυμένος και ακίνητος πελάτης να μη δυσφορεί. Οφείλουμε να είμαστε καθαροί και ευπαρουσίαστοι.

Ειδικά για τη μάλαξη απαιτούνται κοντά νύχια και μαζεμένα μαλλιά για να μην ενοχλούμε και να μην προκαλούμε μολύνσεις και εκδορές.

Η μάλαξη του προσώπου γίνεται στη σπαστή πολυθρόνα του προσώπου.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποιους κινδύνους ενέχει για την υγεία ο κακός αερισμός του χώρου;
2. Πώς ένας διακριτικά ορισμένος χώρος βοηθά τη μάλαξη;
3. Τι επιδράσεις έχει στην ψυχική και πνευματική μας υγεία ο φωτισμός;
4. Πώς πρέπει να φωτίζεται η καμπίνα της μάλαξης;
5. Γιατί επιβάλλεται η ηχομόνωση στην καμπίνα της μάλαξης;
6. Πώς η μουσική επιδρά στη μάλαξη;
7. Ποια είναι η σωστή θερμοκρασία για την καμπίνα της μάλαξης;
8. Ποιες ανάγκες εξυπηρετεί η καλαισθησία του χώρου;
9. Τι πρέπει να προσέξει η αισθητικός στην ατομική της υγιεινή πριν εκτελέσει τη μάλαξη;
10. Ποια θέση παίρνει ο πελάτης και ποια η αισθητικός για τη μάλαξη;

> B. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση:

α). Στο χώρο μάλαξης υπάρχει:

1. Έντονος φωτισμός
2. Απαλή μουσική
3. Υψηλή θερμοκρασία
4. Έντονα χρώματα

β). Η σωστή θέση μας κατά τη διάρκεια της μάλαξης είναι:

1. Δίπλα στο κρεβάτι
2. Στα πόδια του κρεβατιού
3. Στην κεφαλή του κρεβατιού

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Ο αέρας μπορεί να περιέχει ερεθιστικές ουσίες και αλλεργιογόνους παράγοντες.
- ☐ 2. Τα διακριτικά αρώματα προκαλούν χαλάρωση και ηρεμία.
- ☐ 3. Ο φωτισμός κατά τη διάρκεια της μάλαξης πρέπει να πέφτει επάνω στο πρόσωπο για να βλέπουμε καλύτερα.
- ☐ 4. Κατά τη διάρκεια της μάλαξης δεν επιτρέπεται ακόμη και η μουσική.
- ☐ 5. Η θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της μάλαξης πρέπει να είναι κάτω του μετρίου.
- ☐ 6. Η αισθητικός οφείλει να έχει κομμένα νύχια και μαζεμένα μαλλιά.
- ☐ 7. Η διακόσμηση πρέπει να είναι μοντέρνα και ξεχωριστή.

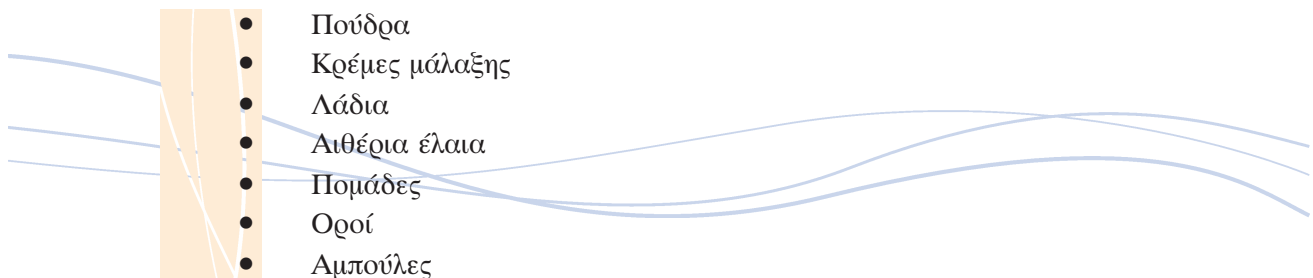
Κεφάλαιο 4^ο

Προϊόντα μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τα προϊόντα της μάλαξης, τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά τους και ταυτόχρονα να είναι σε θέση να επιλέγουν το κατάλληλο προϊόν ανάλογα με τον τύπο του δέρματος, τις προτιμήσεις του πελάτη και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα

> Εισαγωγή

Για να γίνει η μάλαξη σωστά θα πρέπει να μη διακόπτεται. Οι χειρισμοί θα πρέπει να έχουν συνοχή και συνέχεια. Γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιούνται προϊόντα που δεν απορροφούνται και δεν εξατμίζονται. Με τα προϊόντα αυτά, τα χέρια γλιστρούν πάνω στο δέρμα ικανοποιητικά ώστε να μη διακόπτεται η μάλαξη συνεχώς για να προστεθεί κρέμα ή λάδι. Ακόμη, μειώνουν τις τριβές κι έτσι δεν ερεθίζεται το δέρμα. Τα προϊόντα αυτά είναι τα εξής :



> Πούδρα

Το πιο απλό προϊόν που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι η πούδρα. Όμως αυτή προτιμάται μόνο στα λιπαρά δέρματα, όπου ένα άλλο προϊόν θα έδινε δυσάρεστη αίσθηση ή επιλέγεται όταν δεν θέλει ο πελάτης να χρησιμοποιηθεί κάποιο λιπαρό παρασκεύασμα.

> Κρέμες

Κυρίως χρησιμοποιούνται οι κρέμες μάλαξης. Αυτές είναι λιπαρά προϊόντα, γαλακτώματα του τύπου νερό σε λάδι (W/O), για να μένουν στην επιφάνεια του δέρματος πολύ ώρα, λιπαίνοντάς το επαρκώς, ώστε να γλιστρούν τα δάκτυλα επάνω του. Περιέχουν ακόμη μαλακτικές ουσίες, όπως κερί, λίπη και έλαια. Μπορεί όμως να περιέχουν και υγραντικές ουσίες, βιταμίνες και άλλα συστατικά, ώστε να αποδίδουν μεγαλύτερη ωφέλεια από την εφαρμογή τους.



> Λάδια

Τα λάδια που χρησιμοποιούνται μπορεί να είναι απλά φυτικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούνταν παλιά. Επίσης, πιο φθηνά φαρμακευτικά προϊόντα για εξωτερική χρήση, όπως το παραφινέλαιο χαμηλού ιξώδους, προτιμούνται γιατί είναι οικονομικά και απλώνονται εύκολα. Άλλα παρασκευάσματα περιέχουν και άλλες διαλυμένες ουσίες. Αυτές μπορεί να είναι αρώματα για να δίνουν συγχρόνως στο δέρμα μια ευχάριστη οσμή ή υγραντικές και μαλακτικές ουσίες για να το ενυδατώνουν. Τα λάδια μειονεκτούν σε σχέση με τις κρέμες, γιατί απορροφώνται ελάχιστα. Αφήνουν λοιπόν μια λιπαρή αίσθηση, η οποία δεν είναι αρεστή ιδιαίτερα σε δέρματα κανονικά και πολύ περισσότερο σε λιπαρά. Ακόμα, επειδή δεν περιέχουν καθόλου νερό δεν προσφέρουν τη δροσιά που χαρίζει αυτό καθώς εξατμίζεται.



> Αιθέρια έλαια

Τα αιθέρια έλαια είναι αρωματικές ουσίες με ελαιώδη σύσταση. Περιέχουν αρώματα και άλλες ενώσεις με διεγερτικές, τονωτικές, ηρεμιστικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Είναι αδιάλυτα στο νερό, διαλυτά όμως σε μη πολικούς διαλύτες. Αντίθετα από τα έλαια, απορροφώνται από το δέρμα και εισχωρούν βαθιά στις στιβάδες του.



Χρησιμοποιούνται μόνα τους ή σε διαλύματα σε άλλα λάδια. Επίσης, βρίσκονται γαλακτωματοποιημένα ως συστατικά των κρεμών. Λαμβάνονται από τα φυτά που τα περιέχουν με ειδικές επεξεργασίες. Θεωρείται ότι δρουν θεραπευτικά. Άρα η επιλογή του κατάλληλου λαδιού θα βοηθήσει στην αντιμετώπιση του αναλόγου προβλήματος. Μερικά από τα αιθέρια έλαια και οι αντίστοιχες ιδιότητές τους παρουσιάζονται παρακάτω:

> **Τα αιθέρια έλαια και οι ιδιότητές τους**

ΕΛΑΙΟ	ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ
Λεμονιού	Αντισηπτικό, αγγειορρυθμιστικό, πλούσιο σε τανίνη, που σφίγγει τους πόρους του δέρματος.
Ευκαλύπτου	Αντισηπτικό, επουλωτικό, αναπλαστικό των κυττάρων.
Βασιλικού	Τονωτικό των ιστών.
Κυταρισιού	Τονωτικό και αναπλαστικό.
Γερανιού	Επουλωτικό, αναπλαστικό των ιστών, αντιφλεγμονώδες.
Γαρύφαλλου	Αντινευραλγικό, αντισηπτικό, επουλωτικό.
Φασκομηλιάς	Αντιδρωτικό, τονωτικό.
Λεβάντας	Τονωτικό, αντισηπτικό.
Αβοκάντο	Πλούσιο σε λιπαρές ουσίες, ενυδατικό
Θυμαριού	Αντισηπτικό, αντιφλογιστικό.
Μαντζουράνας	Τονωτικό των μυών και της λεμφικής κυκλοφορίας.
Πεύκου	Αντισηπτικό, τονωτικό, αναπλαστικό των κυττάρων.
Χρυσανθέμου	Επουλωτικό, καταπραϊντικό, που δίνει απαλότητα στα ευαίσθητα δέρματα.
Αμαμελίδας	Αντιφλογιστικό, στυπτικό και τονωτικό.
Χαμομηλιού	Τονωτικό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες και καταπραϊντικό.
Μέντας	Τονωτικό των μυών και της λεμφικής κυκλοφορίας

> Πομάδες

Οι πομάδες είναι άνυδρα προϊόντα με βάση τη βαζελίνη. Χρησιμοποιούνται σπανίως, λόγω του υψηλού ιξώδους τους που δυσκολεύει το άπλωμά τους. Μπορεί, όπως και τα λάδια, να περιέχουν και άλλες ουσίες, υγραντικές και μαλακτικές. Επειδή έχουν πολλά μειονεκτήματά, λόγω της λιπαρής τους σύστασης έχουν αντικατασταθεί από τα νεότερα ένυδρα γαλακτώματα.

> Οροί

Είναι υδατικά διαλύματα με μεγάλη περιεκτικότητα σε δραστικές ουσίες. 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.



Εικόνα 6.4 Αμπούλες - οροί

> Αμπούλες

Είναι προϊόντα ρευστά ποικίλης μορφής, γαλακτωματοποιημένες λοσιόν, οροί, αιθέρια έλαια ή ελαιώδη διαλύματα. Είναι συσκευασμένα σε αμπούλες για να μην οξειδώνονται, να μην καταστρέφονται και να μην εξατμίζονται οι δραστικές τους ουσίες. Κάθε αμπούλα επίσης περιέχει μια δόση από το προϊόν.

Ανακεφαλαίωση

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη είναι τα παρακάτω:

Οι πούδρες χρησιμοποιούνται όταν θέλουμε να αποφύγουμε τα λιπαρά προϊόντα.

Οι κρέμες μάλαξης είναι γαλακτώματα του τύπου νερό σε λάδι (W/O) και μπορεί να περιέχουν και άλλες δραστικές ουσίες.

Τα λάδια μπορεί να είναι φυτικής ή άλλης προέλευσης και μπορεί να περιέχουν διαλυμένες και άλλες ουσίες.

Τα αιθέρια έλαια έχουν μεγάλη διεισδυτικότητα στο δέρμα. Περιέχουν ουσίες με ιδιότητες διεγερτικές, τονωτικές, ηρεμιστικές, καταπραϋντικές και αντισηπτικές.

Οι πομάδες είναι άνυδρα προϊόντα με μεγάλο ιξώδες που έχουν πια αντικατασταθεί.

Οι οροί είναι υδατικά διαλύματα με μεγάλη περιεκτικότητα σε δραστικές ουσίες.

Οι αμπούλες μπορεί να είναι οροί, γαλακτωματοποιημένες λοσιόν, ελαιώδη διαλύματα ή αιθέρια έλαια.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Γιατί χρησιμοποιούμε λιπαρά προϊόντα στη μάλαξη;
2. Ποιες είναι οι διαφορές και τα κοινά στοιχεία στους ορούς και τις αμπούλες;
3. Ποια είναι η σύσταση των κρεμών μάλαξης;
4. Ποιες είναι οι ιδιότητες των αιθέριων ελαίων;

> Β. Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Λεμόνι	α. Αντισηπτικό
2. Αμαμελίδα	β. Τονωτικό
3. Χαμομήλι	γ. Καταπραϊντικό
4. Αβοκάντο	δ. Αναπλαστικό
5. Γεράνι	ε. Υδατικό

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
α. Πούδρα	1. Λιπαρό δέρμα
β. Πομάδες	
γ. Λάδια	2. Ξηρό δέρμα
δ. Κρέμες	
ε. Αιθέρια έλαια	3. Κανονικό δέρμα

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Τα προϊόντα της μάλαξης δεν απορροφούνται ούτε εξατμίζονται εντελώς.
- ☐ 2. Η πούδρα χρησιμοποιείται όταν δε θέλουμε λιπαρά προϊόντα.
- ☐ 3. Οι κρέμες μάλαξης έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό.
- ☐ 4. Τα έλαια μάλαξης είναι μερικές φορές δυσάρεστα στο δέρμα.
- ☐ 5. Τα αιθέρια έλαια έχουν πολλαπλές ιδιότητες και επιδράσεις στον οργανισμό.
- ☐ 6. Οι πομάδες είναι τα ευρύτερα χρησιμοποιούμενα προϊόντα.
- ☐ 7. Οι οροί είναι ιδανικοί για τη μάλαξη γιατί εξατμίζονται γρήγορα.

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Προϊόντα μάλαξης

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη του προσώπου και να επιλέγουν το κατάλληλο για κάθε τύπο δέρματος.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη είναι τα παρακάτω:

- Οι πούδρες χρησιμοποιούνται όταν θέλουμε να αποφύγουμε τα λιπαρά προϊόντα.
- Οι κρέμες μάλαξης είναι γαλακτώματα του τύπου νερό σε λάδι (W/O) και μπορεί να περιέχουν και άλλες δραστικές ουσίες.
- Τα λάδια μπορεί να είναι φυτικής ή άλλης προέλευσης και να περιέχουν διαλυμένες και άλλες ουσίες. Αυτά απορροφώνται ελάχιστα και αφήνουν λιπαρή αίσθηση, η οποία μπορεί να είναι δυσάρεστη.
- Τα αιθέρια έλαια έχουν μεγάλη διεισδυτικότητα στο δέρμα. Περιέχουν ουσίες με ιδιότητες διεγερτικές, τονωτικές, ηρεμιστικές και αντισηπτικές.
- Οι πομάδες είναι άνυδρα προϊόντα με μεγάλο ιξώδες.
- Οι οροί είναι υδατικά διαλύματα με μεγάλη περιεκτικότητα σε δραστικές ουσίες. Το μειονέκτημά τους είναι ότι εξατμίζονται γρήγορα.
- Οι αμπούλες ονομάζονται έτσι εξαιτίας της συσκευασίας στην οποία φέρονται. Μπορεί να είναι οροί, γαλακτωματοποιημένες λοσιόν, ελαιώδη διαλύματα ή αιθέρια έλαια.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Κρεβάτι μάλαξης ή σπαστή πολυθρόνα
- Τροχήλατα σκαμπό

- Τροχήλατα τραπεζάκια
- Κορδέλες και σκουφάκια
- Ρολό χαρτί μιας χρήσης
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Προϊόντα καθαρισμού προσώπου (κρέμα, γαλάκτωμα, λοσιόν)
- Προϊόντα μάλαξης (πούδρα, κρέμα, λάδι, πομάδα, αιθέρια έλαια, ορός, αμπούλα)
- Σπάτουλες μιας χρήσης

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A.:Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 2 - 3 ατόμων.

1. Κάθε ομάδα ετοιμάζει το κρεβάτι ή τη σπαστή πολυθρόνα για τη μάλαξη.
2. Τοποθετεί τα απαραίτητα καλλυντικά και αναλώσιμα στο τροχήλατο τραπεζάκι.
3. Χρησιμοποιώντας τις σπάτουλες, όπου είναι απαραίτητο, απλώνουν οι μαθητές μικρές ποσότητες από τα προϊόντα της μάλαξης σε κάποια σημεία του βραχίονά τους και τα επεξεργάζονται.
4. Στη συνέχεια ο ένας μαθητής κάνει στον άλλο απλό καθαρισμό.
5. Σε καθαρό πρόσωπο τώρα απλώνουμε τα προϊόντα της μάλαξης σε μικρές περιοχές.

B. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο προϊόν θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο προϊόν θεωρείτε πιο εύχρηστο για τη μάλαξη;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 5^ο

Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να κατατοπιστούν στην τεχνική και τους χειρισμούς της μάλαξης του προσώπου και του τραχήλου. Επίσης να κατανοήσουν τους κανόνες που διέπουν τη μάλαξη, ώστε να αποκτήσουν τις αναγκαίες δεξιότητες για την εφαρμογή της.

> Προετοιμασία και κανόνες

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία της μάλαξης θα πρέπει να γίνουν γνωστοί κάποιοι κανόνες για καλύτερη απόδοση, η πιστή εφαρμογή των οποίων θα μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα.

Ζεσταίνονται και γυμνάζονται τα χέρια για να είναι ευχάριστα στην αφή και εύκαμπτα, ώστε να εφαρμόζουν σωστά στις καμπύλες και στις προεξοχές του προσώπου.

Για την καλύτερη εκτέλεση της μάλαξης πρέπει να ακολουθηθούν ορισμένοι κανόνες.



1. 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 θωπίες.
2. Ακολουθείται αυστηρά τη φορά των μυών που για το πρόσωπο είναι:
α) Από κάτω προς τα επάνω
β) 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.
3. Σε καμιά περίπτωση δεν προκαλείται πόνος ή κάποιο άλλο δυσάρεστο αίσθημα. Οι πιέσεις είναι ελεγχόμενες και ανάλογες με την περιοχή που ασκούνται. Επίσης δεν επιτρέπονται οι εκδορές και οι εκχυμώσεις.
 4. Δεν πρέπει να μαλάσσεται η περιοχή του θυρεοειδή.
 5. 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.
 6. Κάθε κίνηση επαναλαμβάνεται 3 - 4 φορές.

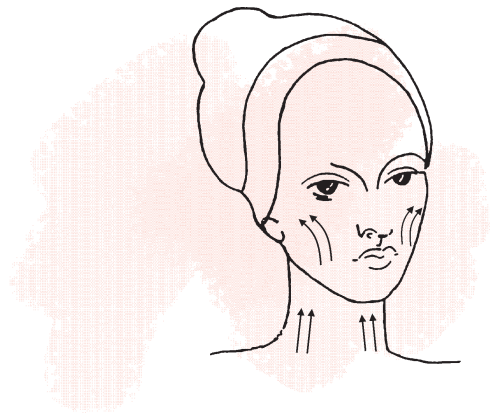
> Εκτέλεση της μάλαξης

Ο πελάτης ξαπλώνει στο κρεβάτι ή στη σπαστή πολυθρόνα. 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. Τώρα μπορεί να αρχίσει η μάλαξη.

> Κινήσεις της μάλαξης

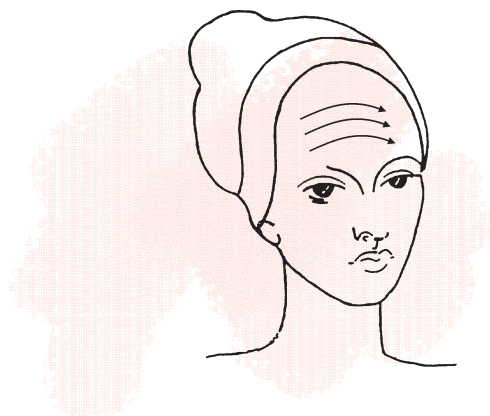
1. Θωπεία στο λαιμό και το πρόσωπο.

Οι παλάμες εφαρμόζουν ολόκληρες στο δέρμα και μετακινούνται από τη βάση του λαιμού προς το πηγούνι και στη συνέχεια κατά μήκος των παρειών και προς τους ακουστικούς πόρους.



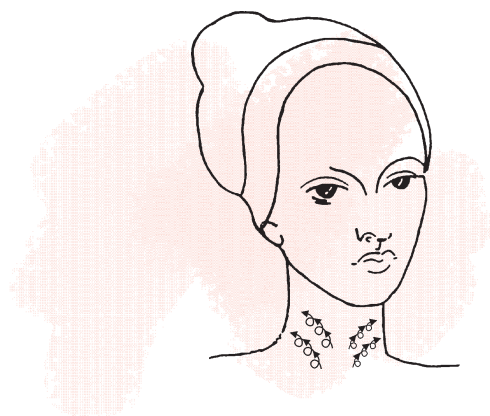
2. Θωπεία μετώπου

Οι παλάμες μετακινούνται ολόκληρες δεξιά και αριστερά στο μέτωπο εναλλάξ.



3. Ανάτρυψη λαιμού

Οι παλάμες μετακινούνται από το κέντρο του λαιμού εκατέρωθεν του θυρεοειδή λοξά προς τα έξω και επάνω καλύπτοντας όλη την επιφάνεια του λαιμού σε 2-3 γραμμές καταλήγοντας στο λοβό του αυτιού.



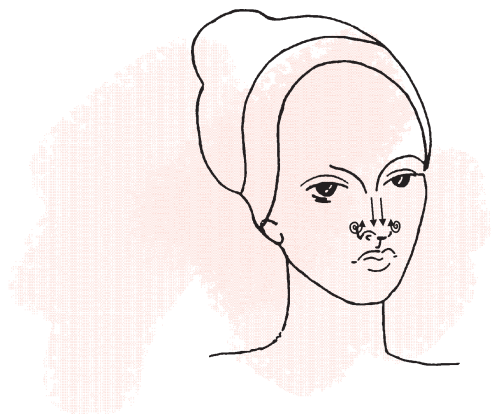
4. Ανάτρυψη παρειών

Τα τρία δάκτυλα των χεριών κινούνται συμμετρικά εκατέρωθεν του στόματος και της μύτης. Η κίνηση ξεκινάει από το πηγούνι, ακολουθεί τη γραμμή παράλληλα της μύτης και κάτω από το κάτω βλέφαρο αλλάζει φορά προς τα έξω ακολουθώντας τη γραμμή των ζυγωματικών προς στους κροτάφους.



5. Ανάτριψη μύτης

Οι δείκτες και οι αντίχειρες κινούνται εναλλάξ πάνω στη γραμμή του ρινικού οστού από τη ρίζα μέχρι την κορυφή της μύτης. Στη συνέχεια μαλακώνονται τα περύγια της μύτης κυκλικά και συμμετρικά.



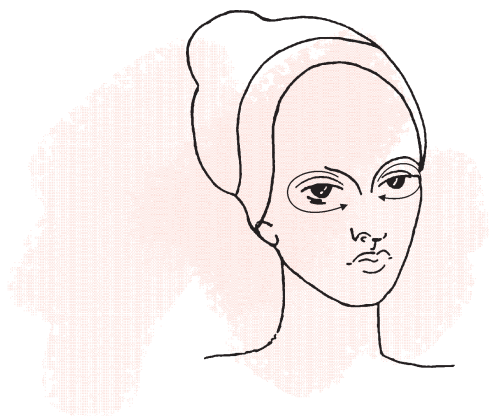
6. Ανάτριψη του πυραμοειδή μυ και του μετώπου

Τα χέρια εργάζονται εναλλάξ. Η παλάμη ακουμπά με το οπισθέναρ στην περιοχή του πυραμοειδή και κινείται προς τα επάνω εφαρμόζοντας ολόκληρη πάνω στο μέτωπο.

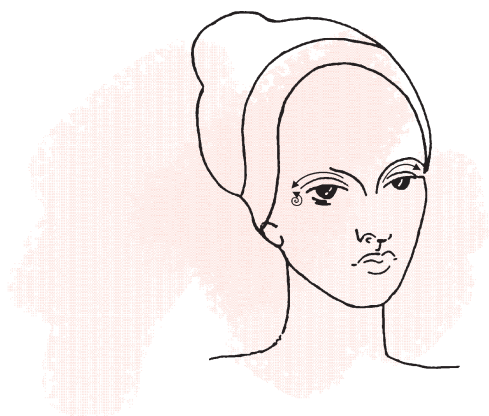


7. Θωπείες και ανατρίψεις βλεφάρων

α) Θωπεύεται με το δείκτη και τον αντίχειρα κυκλικά όλος ο σφιγκτήρας των βλεφάρων ξεκινώντας από τον έσω κανθό στο επάνω βλέφαρο και καταλήγοντας πάλι σ' αυτόν.

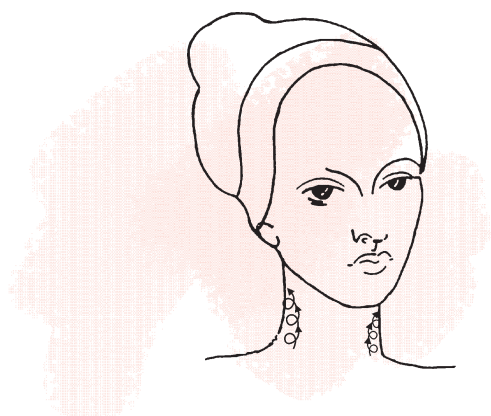


β) Θωπεύεται το πάνω βλέφαρο με το δείκτη και τον αντίχειρα καταλήγοντας στον έξω κανθό, όπου γίνονται κυκλικές ανατρίψεις.



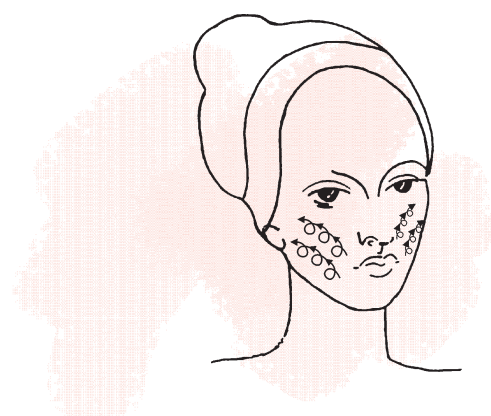
8. Ανάτριψη στερνοκλειδομαστοειδή

Εκτελούνται κυκλικές ανατρίψεις στον στερνοκλειδομαστοειδή με τις άκρες των δακτύλων καταλήγοντας πίσω από το λοβό του αυτιού.



9. Ανάτριψη παρειών

Εκτελούνται κυκλικές ανατρίψεις με τις άκρες των δακτύλων στις παρειές με φορά από μέσα προς τα έξω και ελαφρώς ανοδική.



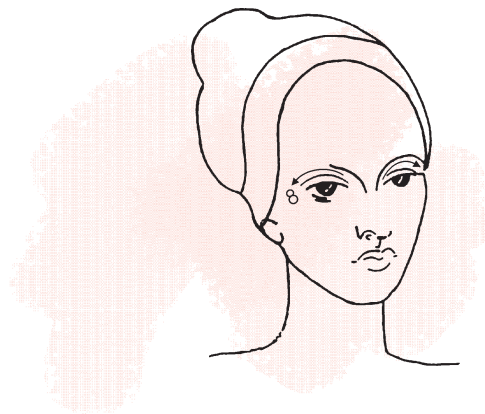
10. Ανάτρυψη μετώπου σε σχήμα Μ

Με τον αντίχειρα εκτελείται ανάτρυψη σε σχήμα Μ, ενώ τα άλλα δάκτυλα ακουμπούν στους κροτάφους. Η ανάτρυψη καλύπτει ολόκληρο το μετωπιαίο μυ.



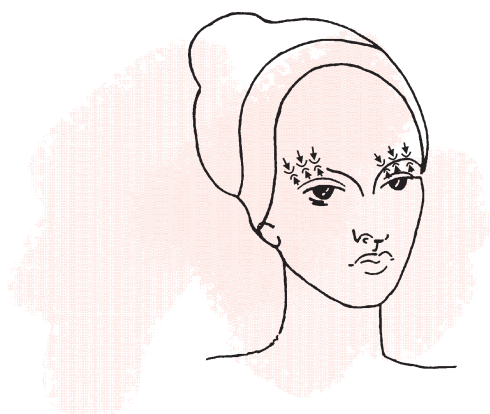
11. Ανάτρυψη και θωπεία βλεφάρων

Τα χέρια ξεκινούν από τον έσω κανθό, κινούνται κατά μήκος του βλεφάρου και σχηματίζουν 8 στον έξω κανθό. Στη συνέχεια επανέρχονται στον έσω κανθό ακολουθώντας το κάτω βλέφαρο και πιέζουν στο πλάι της μύτης κάτω από το φρύδι.



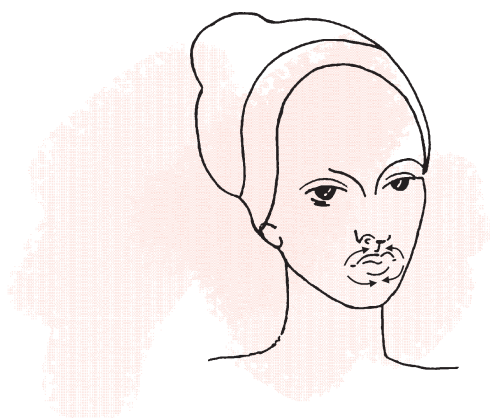
12. Λαβές φρυδιών

Οι λαβές γίνονται κατά μήκος των φρυδιών ανάμεσα στα δύο πρώτα δάκτυλα.



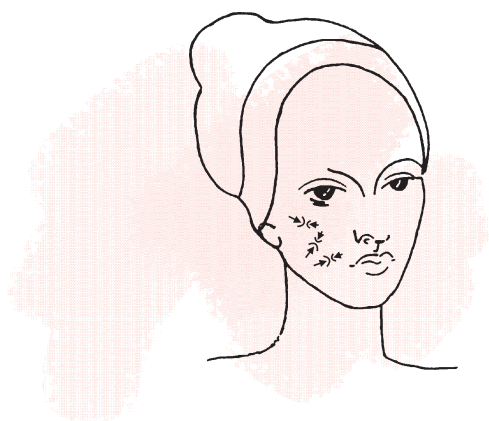
13. Ανάτριψη γύρω από το στόμα και το πηγούνι

Με τους αντίχειρες γίνονται κυκλικές ανατρίψεις γύρω από το στόμα και το πηγούνι. Οι αντίχειρες δουλεύουν συμμετρικά και συναντιούνται κάθε φορά που κλείνει ο κύκλος.



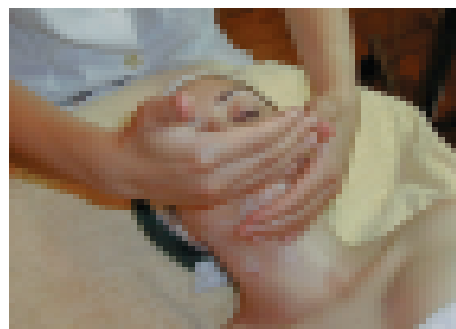
14. Λαβές παρειών

Τα χέρια εργάζονται ρυθμικά και γρήγορα εκατέρωθεν της μύτης πάνω στις παρειές.



15. Πλαταγίσματα

Πλήττεται το κάτω μέρος της σιαγόνας με τις παλάμες εναλλάξ και ρυθμικά.



16. Εκτελείται ξανά η ανάτρυψη λαιμού, παρειών, πυραμοειδή μυ και μετώπου.

17. Εκτελούνται ξανά θωπείες στο λαιμό, στο πρόσωπο και στο μέτωπο.

Εδώ θα πρέπει να επισημανθεί ότι οι χειρισμοί αυτοί δεν είναι οι μοναδικοί. Υπάρχει τόσο μεγάλη ποικιλία αλλά και τόσες παραλλαγές, ώστε να είναι η μάλαξη σχεδόν προσωπική για τον κάθε επαγγελματία. Ο/η Αισθητικός θα εμπλουτίσει τις κινήσεις που μαθαίνει στα πρώτα του βήματα καθώς θα περνά από διάφορους επαγγελματικούς χώρους, θα παρακολουθεί σεμινάρια και θα ενημερώνεται. Το αποτέλεσμα θα είναι με την πάροδο του χρόνου να εξασκεί τις δικές του τεχνικές με πληρότητα και αρμονία.

ΚΑΘΕ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΔΕΚΤΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΙΜΗ ΕΦ' ΟΣΟΝ ΣΥΜΦΩΝΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.

Επίσης, δεν είναι τόσο σημαντική η αυστηρή τήρηση της σειράς των χειρισμών ούτε είναι απαγορευτικό να επαναλαμβάνονται κάποιες από αυτές αρκεί να συνθέτουν ένα σύνολο με συνοχή.

Για παράδειγμα, δεν επιτρέπεται μετά τις ανατρίψεις να γίνουν θωπείες και μετά ξανά ανατρίψεις.

Ανακεφαλαίωση

Η μάλαξη ξεκινάει ήπια και η ένταση των χειρισμών αυξάνεται κλιμακωτά. Η φορά τους είναι ανοδική και προς τα έξω. Δεν προκαλούμε πόνο και τραυματισμούς.

Επίσης αποφεύγουμε την περιοχή του θυρεοειδή.

Τα χέρια μας δεν χάνουν επαφή με το δέρμα ούτε όταν θέλουμε να προσθέσουμε προϊόν.

Οι κινήσεις είναι οι εξής :

1. Θωπεία στο λαιμό και στο πρόσωπο.
2. Θωπεία μετώπου.
3. Ανάτριψη λαιμού.
4. Ανάτριψη παρειών.
5. Ανάτριψη μύτης.
6. Ανάτριψη πυραμοειδή και μετώπου.
7. Θωπείες και ανατρίψεις βλεφάρων.
8. Ανάτριψη στερνοκλειδομαστοειδή.
9. Ανάτριψη παρειών.
10. Ανάτριψη μετώπου σε Μ.
11. Ανάτριψη και θωπεία βλεφάρων.
12. Λαβές φρυδιών.
13. Ανάτριψη γύρω από το στόμα και το πηγούνι.
14. Λαβές παρειών.
15. Πλαταγίσματα.
16. Ανατρίψεις στο λαιμό και το πρόσωπο.
17. Θωπείες στο λαιμό και στο πρόσωπο.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποιοι είναι οι κανόνες που πρέπει να ακολουθούμε στη μάλαξη;
2. Ποιοι χειρισμοί εφαρμόζονται στο μέτωπο;
3. Ποιοι χειρισμοί εφαρμόζονται στις παρειές;
4. Ποιοι χειρισμοί εφαρμόζονται στον τράχηλο;
5. Για κάθε κίνηση να προσδιορίσετε ποιοι μύες μαλάσσονται.
6. Να τοποθετείσετε στη σωστή σειρά τις παρακάτω κινήσεις:
 - Ανάτριψη παρειών
 - Θωπεία μετώπου
 - Θωπείες και ανατρίψεις βλεφάρων
 - Ανάτριψη γύρω από το στόμα
 - Ανάτριψη μύτης

> B. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τις σωστές απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

α) Η σωστή φορά των κινήσεων στη μάλαξη είναι:

1. Από κάτω προς τα επάνω.
2. Από πάνω προς τα κάτω.
3. Από έξω προς τα μέσα.
4. Από μέσα προς τα έξω.

β) Κατά τη διάρκεια της μάλαξης:

1. Μπορεί να προκληθεί πόνος.
2. Οι χειρισμοί εκτελούνται από μία φορά.
3. Δεν πρέπει να χάνεται η επαφή μας με το δέρμα.
4. Αποφεύγουμε την περιοχή του θυρεοειδούς.

γ) Πριν τη μάλαξη:

1. Ζεσταίνουμε το προϊόν στην παλάμη μας.
2. Προφυλάσσουμε μαλλιά και ρούχα.
3. Απολυμαίνουμε το δέρμα με οινόπνευμα.
4. Ζεσταίνουμε το δέρμα με πλαταγίσματα.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι να κατανοήσουν οι μαθητές τις τεχνικές που εφαρμόζονται στη μάλαξη του προσώπου και να εξασκηθούν σε ένα μέρος αυτών, ακολουθώντας τους κανόνες που τους διέπουν.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για την καλύτερη εκτέλεση της μάλαξης πρέπει να ακολουθήσουμε ορισμένους κανόνες.

1. Η μάλαξη πρέπει να ξεκινάει ήπια, η έντασή της να αυξάνεται κλιμακωτά και να τελειώνει πάλι ήπια
2. Ακολουθούμε αυστηρά τη φορά των μυών που για το πρόσωπο είναι:
α) Από κάτω προς τα επάνω
β) Από μέσα προς τα έξω

Κάθε φορά που ολοκληρώνουμε 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.

3. Σε καμιά περίπτωση δεν προκαλούμε πόνο ή κάποιο άλλο δυσάρεστο αίσθημα. Οι πιέσεις είναι ελεγχόμενες και ανάλογες με την περιοχή που ασκούνται. Επίσης, δεν επιτρέπονται οι εκδορές και οι εκχυμώσεις.
4. Δεν πρέπει να μαλάσσεται η περιοχή του θυρεοειδή.
5. Δεν χάνουμε επαφή με τον πελάτη. Εάν θέλουμε να προσθέσουμε προϊόν, τότε φροντίζουμε κάποιο σημείο του χεριού μας να είναι σε επαφή με το δέρμα.
6. Κάθε κίνηση επαναλαμβάνεται 3 - 4 φορές.

Οι κινήσεις αυτές είναι οι εξής:

1. Θωπεία στο λαιμό και το πρόσωπο

Οι παλάμες εφαρμόζουν ολόκληρες στο δέρμα και μετακινούνται από τη βάση του λαιμού προς το πηγούνι και στη συνέχεια κατά μήκος των παρειών και προς τους ακουστικούς πόρους.

2. Θωπεία μετώπου

Οι παλάμες μετακινούνται ολόκληρες δεξιά και αριστερά στο μέτωπο εναλλάξ.

3. Ανάτριψη λαιμού

Οι παλάμες μετακινούνται από το κέντρο του λαιμού εκατέρωθεν του θυρεοειδή λοξά προς τα έξω και επάνω καλύπτοντας όλη την επιφάνεια του λαιμού σε 2-3 γραμμές καταλήγοντας στο λοβό του αυτιού.

4. Ανάτριψη παρειών

Τα τρία δάκτυλα των χεριών κινούνται συμμετρικά εκατέρωθεν του στόματος και της μύτης. Η κίνηση ξεκινάει από το πηγούνι, ακολουθεί τη γραμμή παράλληλα της μύτης και κάτω από το κάτω βλέφαρο αλλάζει φορά προς τα έξω ακολουθώντας τη γραμμή των ζυγωματικών και καταλήγει στους κροτάφους.

5. Ανάτριψη μύτης

Οι δείκτες και οι αντίχειρες κινούνται εναλλάξ πάνω στη γραμμή του ρινικού οστού από τη ρίζα μέχρι την κορυφή της μύτης. Στη συνέχεια μαλάσσονται τα περύγια της μύτης κυκλικά και συμμετρικά.

6. Ανάτριψη του πυραμοειδή μυ και του μετώπου

Τα χέρια εργάζονται εναλλάξ. Η παλάμη ακουμπά με το οπισθέναρ στην περιοχή του πυραμοειδή και κινείται προς τα επάνω εφαρμόζοντας ολόκληρη πάνω στο μέτωπο.

7. Θωπείες και ανατρίψεις βλεφάρων

α) Θωπεύουμε με το δείκτη και τον αντίχειρα κυκλικά όλο το μυ των βλεφάρων ξεκινώντας από τον έσω κανθό στο επάνω βλέφαρο και καταλήγοντας πάλι σ' αυτόν.

β) Θωπεύουμε το πάνω βλέφαρο με το δείκτη και τον αντίχειρα και καταλήγουμε στον έσω κανθό, όπου κάνουμε κυκλικές ανατρίψεις.

8. Ανάτριψη στερνοκλειδομαστοειδή

Εκτελούμε κυκλικές ανατρίψεις στο στερνοκλειδομαστοειδή με τις άκρες των δακτύλων καταλήγοντας πίσω από το λοβό του αυτιού.

9. Ανάτριψη παρειών

Εκτελούμε κυκλικές ανατρίψεις με τις άκρες των δακτύλων στις παρειές με φορά από μέσα προς τα έξω και ελαφρώς ανοδική.

10. Ανάτριψη μετώπου σε σχήμα M

Με τον αντίχειρα εκτελούμε ανάτριψη σε σχήμα M, ενώ τα άλλα δάκτυλα ακουμπούν στους κροτάφους. Η ανάτριψη καλύπτει ολόκληρο το μετωπιαίο μυ.

11.Ανάτριψη και θωπεία βλεφάρων

Τα χέρια ξεκινούν από τον έσω κανθό, κινούνται κατά μήκος του βλεφάρου και εκτελούν 8 στον έξω κανθό. Στη συνέχεια επανέρχονται στον έσω κανθό ακολουθώντας το κάτω βλέφαρο και πιέζουν στο πλάι της μύτης κάτω από το φρύδι.

12.Λαβές φρυδιών

Οι λαβές γίνονται κατά μήκος των φρυδιών ανάμεσα στα δύο πρώτα δάκτυλα.

13.Ανάτριψη γύρω από το στόμα και το πηγούνι

Με τους αντίχειρες κάνουμε κυκλικές ανατρίψεις γύρω από το στόμα και το πηγούνι. Οι αντίχειρες δουλεύουν συμμετρικά και συναντιούνται κάθε φορά που κλείνει ο κύκλος.

14.Λαβές παρειών

Τα χέρια εργάζονται ρυθμικά και γρήγορα εκατέρωθεν της μύτης.

15.Πλαταγίσματα

Πλήττουμε το κάτω μέρος της σιαγόνας με τις παλάμες μας εναλλάξ και ρυθμικά.

16.Εκτελούμε ξανά την ανάτριψη του λαιμού, των παρειών, του πυραμοειδή μυ και του μετώπου.

17.Εκτελούμε ξανά θωπείες στο λαιμό, στο πρόσωπο και στο μέτωπο.

Οι χειρισμοί της μάλαξης έχουν μεγάλη ποικιλία και κάθε επαγγελματίας μπορεί να εφαρμόζει διαφορετική τεχνική, η οποία είναι παραδεκτή εφ' όσον τηρούνται οι αρχές της μάλαξης.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Κρεβάτια μάλαξης ή σπαστή πολυθρόνα
- Τροχήλατα σκαμπό
- Τροχήλατα τραπεζάκια
- Κορδέλες και σκουφάκια
- Ρολό χαρτί μιας χρήσης
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Προϊόντα καθαρισμού προσώπου (κρέμα, γαλάκτωμα, λοσιόν)
- Προϊόντα μάλαξης (πούδρα, κρέμα, ορός, αμπούλα)
- Σπάτουλες μιας χρήσης

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Ο διδάσκων ζεσταίνει τα χέρια του τρίβοντας το ένα με το άλλο.
2. Επιλέγει το κατάλληλο προϊόν ανάλογα με τον τύπο δέρματος του μοντέλου, τοποθετεί μικρή ποσότητα από αυτό στο εσωτερικό της παλάμης και το ζεσταίνει, κάνοντας ανατρίψεις με τα δάκτυλα του άλλου χεριού.
3. Όταν το προϊόν αποκτήσει τη θερμοκρασία του δέρματος, απλώνεται στο πρόσωπο και το λαιμό.
4. Κατόπιν εκτελούνται οι κινήσεις της μάλαξης.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 6°

Αποτελέσματα μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να περιγράφουν τα αποτελέσματα της μάλαξης στους διάφορους ιστούς του προσώπου και να αναγνωρίζουν την ψυχική και πνευματική ευεξία που προσφέρει. Επίσης να εξηγούν σε ποιους παράγοντες οφείλονται τα αποτελέσματα αυτά.

> Εισαγωγή

Δεν είναι τυχαίο το ότι η μάλαξη επέζησε ως πρακτική και εξελίχθηκε τόσο πολύ μέσα στους αιώνες. Ούτε το γεγονός ότι σήμερα ερευνάται ξανά και εμπλουτίζεται για να ενσωματωθεί σε όσο το δυνατόν περισσότερες περιποιήσεις, ιατρικής και αισθητικής.

Για την Αισθητική ειδικότερα αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι, αφού τα αποτελέσματά της είναι πολλαπλά, άμεσα και εμφανή. Οι σκοποί που επιτυγχάνονται αφορούν το σύνολο του οργανισμού και όχι μόνο την επιφάνειά του, δηλαδή το δέρμα. Αν και εφαρμόζεται σ' αυτό είναι πραγματικά εκπληκτικό το πόσες ευεργετικές επιδράσεις μπορούν να απαριθμηθούν και στα υπόλοιπα συστήματα του σώματος.

> Δέρμα

Η αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου έχει ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών και την ταυτόχρονη αύξηση των θρεπτικών στη μεσοκυττάρια ουσία. Απομακρύνονται το CO_2 και οι τοξίνες που αποβάλλονται από τα κύτταρα, ενώ το αίμα γυρίζει πλούσιο σε O_2 , βιταμίνες, πρωτεΐνες και ορμόνες που είναι στοιχεία απαραίτητα για τις λειτουργίες τους.



Αυτό δίνει τη δυνατότητα στο δερματικό ιστό να επιδιορθώσει τυχόν βλάβες που έχει υποστεί εξαιτίας του χρόνου, της κακής περιποίησης ή κάποιου τραυματισμού και να παράγει καινούργιες ουσίες.

Η αύξηση της λειτουργίας των κυττάρων έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη και ταχύτερη ανανέωση της κεράτινης στιβάδας. Έτσι, η όψη της επιδερμίδας γίνεται λαμπερή, η υφή της λεία και τα τυχόν σκασίματά της κλείνουν.

Στο κυρίως δέρμα αποκαθίσταται η δομή των ελαστικών ινών. Μειώνεται ο αριθμός και το βάθος των ρυτίδων και επανέρχεται σε ικανοποιητικό βαθμό η χαμένη ελαστικότητα και η σφριγηλότητα.

Τα επίπεδα υγρασίας στην επιδερμίδα και το χόριο αυξάνονται σημαντικά. Η αύξηση της θερμοκρασίας στο δέρμα, που προκαλείται εξαιτίας της μάλαξης, αυξάνει την κινητικότητα των μορίων των ουσιών που περιέχονται στα καλλυντικά προϊόντα που εφαρμόζονται, αλλά και το εύρος των “καναλιών” απορρόφησης δια μέσου της επιδερμίδας. Οι ουσίες που εφαρμόζονται απορροφώνται καλύτερα και πιο γρήγορα.

Στον υποδόριο ιστό παρατηρείται μικρή κινητοποίηση των λιποκυττάρων και αύξηση του μεταβολισμού τους. Κινητοποιείται παράλληλα και το φτωχό σχετικά αγγειακό του δίκτυο.

> Μυϊκό σύστημα

Η επίδραση της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα είναι επίσης σημαντική. Εκτός από την αύξηση του μεταβολισμού των κυττάρων του, παρατηρείται χαλάρωση των μυϊκών ινών. Οι διάφοροι χειρισμοί και κυρίως οι εν τω βάθει χειρισμοί, επαναφέρουν τις μυϊκές ίνες στη φυσιολογική κατάσταση ηρεμίας, ξεκουράζοντας το σώμα από την καταπόνηση της σωματικής εργασίας και του άγχους.



> Κυκλοφορικό σύστημα

Επιτείνεται η λειτουργία του αιμοφόρου αλλά και του λεμφικού συστήματος. Αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος και η παροχέτευση της λέμφου, ενώ αποκαθίστανται οι φλεβικές και λεμφικές “στάσεις”. Σ’ αυτές αντίστοιχα υγρό αίμα και λέμφος λιμνάζουν προκαλώντας δυσλειτουργία στους ιστούς που

βρίσκονται γύρω. Με τη βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού συστήματος επιτυγχάνεται η πρόληψη παθήσεων, όπως η φλεβίτιδα και η διατήρηση των αγγείων σε καλή κατάσταση.

> Ψυχική ευεξία

Οι επιδράσεις της μάλαξης στην ψυχική ευεξία του ατόμου είναι πολύ μεγάλες και πολύ σημαντικές. Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που αγνοούν τα αποτελέσματα που αναφέραμε παραπάνω και επιλέγουν τη μάλαξη μόνο γιατί αναγνωρίζουν ότι τους βοηθά στην αποκατάσταση της ψυχικής τους ηρεμίας και κατ' επέκταση της πνευματικής τους διαύγειας.

Με τη μάλαξη αποβάλλεται το άγχος που κυριεύει τον άνθρωπο στην εργασία, το σπίτι, τις μετακινήσεις, μέσα στην πόλη καθημερινά. Η χαλάρωση που του προσφέρει, του δίνει τη δυνατότητα να απολαύσει τις ελεύθερες του ώρες και η ξεκούραση που νιώθει τον κάνει ικανό να μπορεί να συνεχίσει την εργασία του όταν αυτό είναι απαραίτητο ή να επιλέξει ενεργητικές δραστηριότητες για τη διασκέδασή του. Αυτό αυτόματα τον ενθαρρύνει να έχει έναν τρόπο ζωής με λιγότερο άγχος και περισσότερη ενέργεια, να αξιοποιήσει καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο του αλλά και να γίνει πιο αποδοτικός στις απαιτήσεις της ζωής.



Ανακεφαλαίωση

Στο δέρμα η μάλαξη επιδρά με πολλούς τρόπους:

- Απομακρύνονται οι άχρηστες ουσίες.
- Αυξάνονται οι θρεπτικές.
- Επανορθώνονται οι φθαρμένοι ιστοί.
- Ανανεώνεται η κεράτινη στιβάδα.
- Απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα.
- Μειώνονται οι ρυτίδες, βελτιώνεται η ελαστικότητα και η σφριγηλότητα του δέρματος.
- Αυξάνονται τα επίπεδα υγρασίας στο δέρμα.
- Κινητοποιείται το υπόδερμα.

Στο μυϊκό σύστημα, εκτός της αύξησης του μεταβολισμού, επιτυγχάνεται και η χαλάρωση των μυών.

Στο κυκλοφορικό σύστημα με τη μάλαξη προκαλείται αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, ενώ αποκαθίστανται οι φλεβικές και οι λεμφικές “στάσεις”.

Στον ψυχικό και πνευματικό κόσμο του ατόμου, η μάλαξη επιδρά ως αγχολυτικός και καταπραΰντικός παράγοντας.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Να περιγράψετε τον τρόπο με τον οποίο επιδρά η μάλαξη στο δέρμα.
2. Με ποιον τρόπο η μάλαξη αυξάνει την υγρασία στο δέρμα;
3. Ποια είναι η επίδραση της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα;
4. Ποια είναι η επίδραση της μάλαξης στο κυκλοφορικό σύστημα;
5. Πώς επιδρά η μάλαξη στη βελτίωση του τρόπου ζωής;

> Β. Ερωτήσεις συμπλήρωσης κενών

Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

Η μάλαξη προκαλεί _____ της κυκλοφορίας του αίματος και της _____. Κατά τη διάρκεια της μάλαξης _____ τα νεκρά κύτταρα και τα επίπεδα υγρασίας στο δέρμα _____. Οι μύες _____ και το σώμα _____. Επίσης επιτυγχάνεται ψυχική _____ και πνευματική _____.

> Γ. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τις σωστές απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

α. Με τη μάλαξη αυξάνεται:

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. η αφυδάτωση | 3. τα νεκρά κύτταρα |
| 2. η υπεραιμία | 4. το CO ₂ |

β. Κατά τη διάρκεια της μάλαξης το μυϊκό σύστημα:

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. χαλαρώνει | 3. αυξάνει |
| 2. διεγείρεται | 4. μειώνεται |

> Δ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Το δέρμα χαλαρώνει
- ☐ 2. Η υγρασία στο δερματικό ιστό αυξάνει
- ☐ 3. Τα καλλυντικά απορροφώνται καλύτερα
- ☐ 4. Ο μεταβολισμός των κυττάρων μειώνεται
- ☐ 5. Οι μυϊκές ίνες χαλαρώνουν
- ☐ 6. Οι λεμφικές και φλεβικές “στάσεις” αυξάνουν
- ☐ 7. Μετά το τέλος της μάλαξης το σώμα κυριεύεται από κούραση

Κεφάλαιο 7^ο

Αντενδείξεις της μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις περιπτώσεις στις οποίες δεν επιτρέπεται η μάλαξη.

Για να είναι η μάλαξη ασφαλής διαδικασία, θα πρέπει να γνωρίζουμε σε ποιες περιπτώσεις δεν πρέπει να εφαρμόζεται.

> Πληγές και εγκαύματα

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

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

> Δερματικές παθήσεις

Ομοίως στις δερματικές παθήσεις δεν εφαρμόζουμε μαλάξεις γιατί :

- α) Εμποδίζεται η ίασή τους
- β) Υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο επιδείνωσής τους
- γ) Μπορεί να προκαλείται πόνος
- δ) 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

Η εφαρμογή της μάλαξης πάνω σε πληγές και εγκαύματα μπορεί να προκαλέσει μόλυνση, πόνο και αιμορραγία.

Δεν εφαρμόζουμε μάλαξη σε δερματικές παθήσεις γιατί εμποδίζεται η ίασή τους, προκαλείται πόνος ή ακόμα και μόλυνση.

Στα αιμορροφιλικά άτομα η μάλαξη μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Οι πρόσφατες ουλές δεν πρέπει να ερεθίζονται.

Δεν ασκούμε χειρισμούς σε φλεγμονές.

Στις έντονες ευρυαγγείες η μάλαξη δεν επιτρέπεται γιατί προκαλεί υπεραιμία.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Γιατί η μάλαξη δεν εφαρμόζεται σε λύσεις της συνέχειας του δέρματος;
2. Γιατί πρέπει να αποφεύγεται η μάλαξη σε δερματικές παθήσεις;
3. Ποιον κίνδυνο ενέχει η εφαρμογή μάλαξης σε αιμορροφιλικά άτομα;
4. Πώς οι φλεγμονές και οι ευρυαγγείες επιδεινώνονται όταν μαλάσσεται η αντίστοιχη περιοχή;

> Β. Ερωτήσεις συμπλήρωσης κενών

Να συμπληρώσετε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

α. Οι λύσεις στη συνέχεια του δέρματος είναι είσοδοι

_____.

β. Στις ευρυαγγείες δεν κάνουμε μάλαξη για να μην προκαλείται

_____.

γ. Η μάλαξη σε δερματικές παθήσεις εμποδίζει την _____ τους.

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Η μάλαξη σε πληγές προκαλεί αιμορραγίες.
- ☐ 2. Οι ευρυαγγείες δεν επηρεάζονται από την άνοδο της θερμοκρασίας.
- ☐ 3. Οι δερματικές παθήσεις περνούν όταν γίνεται μάλαξη στην παθούσα περιοχή.
- ☐ 4. Τα αιμορροφιλικά άτομα κινδυνεύουν ακόμα και από τις αμυχές.
- ☐ 5. Οι ουλές ιώνται πιο γρήγορα όταν μαλάσσονται.

Κεφάλαιο 8°

Άλλα είδη μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τη φιλοσοφία και τις βασικές αρχές κάποιων άλλων μεθόδων μάλαξης.

> Μασάζ Σιάτσου

Είναι μια ειδική τεχνική μάλαξης που εφαρμόζεται με δακτυλικές πιέσεις. Τα σημεία, στα οποία ασκούνται οι πιέσεις είναι συγκεκριμένα και βασίζονται σε μια αρχαία κινεζική φιλοσοφία.

Η φιλοσοφία αυτή αφορά την ισορροπία του yin και yang. Προκειται για δύο έννοιες αντίθετες, που αντιστοιχούν στο “καλό” και στο “κακό”. Οι κινέζοι πιστεύουν ότι αυτές συνυπάρχουν ως θετική και αρνητική ενέργεια και βρίσκονται πάντα η μία μέσα στην άλλη. Η ισορροπία μεταξύ αυτών των δύο είναι προϋπόθεση υγείας και ευτυχίας. Με το Σιάτσου επιχειρούμε να ελέγξουμε την ενέργεια αυτή και να την διοχετεύσουμε στα κανάλια του σώματός μας για το δικό μας όφελος.

Έτσι επιτυγχάνουμε την ενεργοποίηση του κυκλοφορικού συστήματος, την εξισορρόπηση της λειτουργίας του οργανισμού και την ανακούφιση από το άγχος και την κούραση.

Δεν εφαρμόζεται σε οιδήματα, μολύνσεις, φλεγμονές, αγγειακά προβλήματα και ευρυαγγείες.

> Λεμφική μάλαξη

Η λεμφική μάλαξη περιλαμβάνει εν τω βάθει ανατρίψεις έτσι ώστε να επιδρά πάνω στο λεμφικό σύστημα.

Το σύστημα αυτό είναι μέρος του κυκλοφορικού συστήματος και σκοπός του είναι η απαγωγή των άχρηστων ουσιών από τη μεσοκυττάρια ουσία. Αποτελείται από αγγεία τα οποία, ξεκινώντας από τριχοειδή, συνενούνται φτιάχνουν ένα

δίκτυο παρόμοιο του φλεβικού για να καταλήξουν σε μεγάλες φλέβες που βρίσκονται στη βάση του τραχήλου.

Η λεμφική στάση έχει ως αποτέλεσμα τη συσσώρευση τοξινών στη μεσοκυττάρια ουσία και επομένως τη δυσλειτουργία των κυττάρων. Επίσης, δημιουργεί οίδημα στη νοσούσα περιοχή εξ αιτίας κατακράτησης της λέμφου.

Η μάλαξη αυτή είναι εξειδικευμένη και πρέπει να γίνεται μόνο από αισθητικούς που γνωρίζουν καλά τις κινήσεις, τα σημεία εφαρμογής και τη φορά της.

Βοηθά στην αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των ιστών και στην αποσυμφόρηση της περιοχής από οιδήματα και άχρηστα συστατικά.

Ανακεφαλαίωση

Το μασάζ Σιάτσου είναι μια ειδική τεχνική μάλαξης που εφαρμόζεται με δακτυλοπίεση. Επίσης επιχειρεί να ελέγξει τη θετική και αρνητική ενέργεια και να τις ισορροπήσει. Το Σιάτσου επιτυγχάνει αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, βελτίωση της λειτουργίας του οργανισμού και χαλάρωση.

Η λεμφική μάλαξη επιχειρεί να ελέγξει τη ροή της λέμφου, έτσι ώστε να αποκαταστήσει τις λεμφικές στάσεις και να επιταχύνει την αποβολή τοξινών από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Πού βασίζεται η μάλαξη Σιάτσου;
2. Τι επιτυγχάνεται με το Σιάτσου και πότε δεν εφαρμόζεται;
3. Τι επιτυγχάνεται με τη λεμφική μάλαξη;

> B. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Το Σιάτσου εφαρμόζεται με τις παλάμες.
- ☐ 2. Με το Σιάτσου ελέγχουμε την κυκλοφορία του αίματος.
- ☐ 3. Με το Σιάτσου ισορροπεί η θετική και η αρνητική ενέργεια του οργανισμού.
- ☐ 4. Η λεμφική μάλαξη ελέγχει τη ροή της λέμφου.
- ☐ 5. Η λεμφική μάλαξη περιλαμβάνει συγκεκριμένους χειρισμούς.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

7η

Μάσκες προσώπου



Κεφάλαιο 1^ο

Είδη μασκών

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν τα καλλυντικά προϊόντα που αναφέρονται ως μάσκες προσώπου και να τις ταξινομούν. Ακόμα να περιγράφουν τον τρόπο εφαρμογής τους στο δέρμα και τις γενικές τους ιδιότητες.

> Εισαγωγή

Οι μάσκες προσώπου είναι προϊόντα που χρησιμοποιούνται ευρέως στο εργαστήριο αισθητικής, επειδή κατέχουν ξεχωριστή θέση σε όλες τις περιποιήσεις. Εξάλλου, η χρήση τους τελευταία έχει εξαπλωθεί πολύ και στις ατομικές φροντίδες που γίνονται στο σπίτι. Είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο της αισθητικής του προσώπου, στο οποίο θα αναφερθούμε παρακάτω.

> Ορισμός και ταξινόμηση

Η ποικιλία των καλλυντικών αυτών προϊόντων είναι πολύ μεγάλη και αφορά από τη μια πλευρά την εμφάνισή τους και από τη άλλη τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται κατά την εφαρμογή τους.

ΜΑΣΚΑ ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΟ ΕΚΕΙΝΟ ΠΡΟΪΟΝ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΑΠΛΩΝΕΤΑΙ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΧΥ ΣΤΡΩΜΑ ΚΑΙ ΑΦΗΝΕΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΡΡΟΦΗΘΕΙ Ή ΝΑ ΣΤΕΓΝΩΣΕΙ ΓΙΑ ΑΡΚΕΤΟ ΧΡΟΝΟ

Μπορεί να εφαρμοστεί χωρίς να έχει προηγηθεί κάποια άλλη καλλυντική περιποίηση ή να συνδυαστεί με άλλα προϊόντα και τεχνικές.

Οι μάσκες μπορεί να ταξινομηθούν σύμφωνα με τις πρώτες ύλες τις οποίες περιέχουν, τον τύπο δέρματος για τον οποίο προορίζονται και τα αποτελέσματά τους στο δέρμα. . Εδώ θα τις κατατάξουμε σύμφωνα με την εμφάνισή τους.

Οι μάσκες διακρίνονται σε:



- Αργιλώδεις
- Υδροκολλοειδείς (Πλαστικές ή Peel off)
- Γαλακτωματοποιημένες
- Άλλες μάσκες

> Τρόπος εφαρμογής

Η εφαρμογή μάσκας γίνεται σε δέρμα που έχει καθαριστεί πολύ καλά με το κατάλληλο προϊόν καθαρισμού. Ασφαλώς μπορεί να παραλειφθεί το στάδιο αυτό, αν έχει εκτελεστεί ήδη για κάποια άλλη περιποίηση που τυχόν έχει προηγηθεί (π.χ. μάλαξη, απολέπιση). Στη συνέχεια, με τη βοήθεια σπάτουλας, πινέλου ή των δακτύλων, απλώνεται αρκετή ποσότητα από το προϊόν, ώστε να καλυφθεί τελείως το δέρμα με ένα αρκετά παχύ στρώμα.



Εικόνα 7.1 Μάσκα προσώπου

Καλύπτεται όλη η περιοχή από τη βάση του λαιμού έως το μέτωπο, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. Στην περιοχή γύρω από τα βλέφαρα, αν επιθυμείται, εφαρμόζεται η ειδική για τα ματιά μάσκα. Αφήνεται το προϊόν να δράσει. Ο χρόνος δράσης ποικίλει από δέκα έως είκοσι λεπτά και μερικές φορές περισσότερο. Στη συνέχεια καθαρίζεται το δέρμα από τη μάσκα και ολοκληρώνεται η περιποίηση με λοσιόν και κρέμα.

Η μάσκα μπορεί να χρησιμοποιείται αρκετά συχνά, μια έως δύο φορές την εβδομάδα, μόνη της ή σε συνδυασμό με κάποια άλλη περιποίηση. Άλλωστε, είναι το τελικό στάδιο κάθε αισθητικής φροντίδας που γίνεται στο σπίτι και πολύ περισσότερο στο εργαστήριο.

> Αποτελέσματα

Με τη χρήση της επιτυγχάνονται άμεσα και μακροχρόνια αποτελέσματα. Τα άμεσα είναι τα εξής:

1. Καθαρίζει το δέρμα από τα νεκρά κύτταρα και το σμήγμα.
2. Ενυδατώνει τα επιφανειακά στρώματα της επιδερμίδας.
3. Δίνει στοιχεία θρεπτικά για τα κύτταρα του δέρματος.
4. Βοηθά στη διατήρηση της σφριγηλότητας του προσώπου.
5. “Κλείνει” τους διεσταλμένους πόρους.
6. Καταπραΰνει τους ερεθισμούς.
7. Δίνει λάμψη, απαλότητα, φωτεινότητα.

Μακροχρόνια επιτυγχάνεται:

1. Διατήρηση υψηλών επιπέδων υγρασίας στην επιδερμίδα.
2. Πρόληψη της χαλάρωσης των ιστών.
3. Ρύθμιση της έκκρισης του σμήγματος.



Εικόνα 7.2 Μάσκες προσώπου

Ανακεφαλαίωση

Οι μάσκες είναι προϊόντα που απλώνονται σε παχύ στρώμα, αφήνονται να στεγνώσουν και να απορροφηθούν για 10 - 20 λεπτά περίπου και κατόπιν αφαιρούνται. Ανάλογα με τη φυσική τους εμφάνιση χωρίζονται σε:

- Αργιλώδεις
- Υδροκολλοειδείς (Πλαστικές ή Peel off)
- Γαλακτωματοποιημένες
- Άλλες

Απλώνονται σε καθαρό δέρμα με τα δάκτυλα, τη σπάτουλα ή το πινέλο. Καλύπτουμε το δέρμα από τη βάση του λαιμού έως το μέτωπο. Αποφεύγουμε την περιοχή γύρω από τα βλέφαρα. Αφήνεται το προϊόν να δράσει σύμφωνα με τις οδηγίες και κατόπιν αφαιρείται. Συνεχίζουμε με λοσιόν και κρέμα.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια καλλυντικά προϊόντα ονομάζονται μάσκες;
2. Πώς μπορεί να ταξινομηθούν οι μάσκες προσώπου;
3. Να περιγράψετε τη διαδικασία της εφαρμογής της μάσκας προσώπου.
4. Ποια είναι τα αποτελέσματα από τη χρήση της μάσκας προσώπου;

> Β. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τις σωστές απαντήσεις στις αντίστοιχες ερωτήσεις:

α. Οι μάσκες αφήνονται στο πρόσωπο περίπου:

1. 2'-3'
2. 10'-20'
3. 40'
4. 5'-40'

β. Οι μάσκες προσώπου χρησιμοποιούνται:

1. 1-2 φορές την εβδομάδα
2. 1 φορά το χρόνο
3. Κάθε μέρα
4. 1 φορά το μήνα

γ. Οι μάσκες αφήνουν το δέρμα:

1. Ερεθισμένο και κόκκινο
2. Γυαλιστερό και λιπαρό
3. Λείο και φωτεινό
4. Αφυδατωμένο

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.
Οι μάσκες:

- ☐ 1. Χρησιμοποιούνται σε ειδικές περιπτώσεις.
- ☐ 2. Απλώνονται σε παχύ στρώμα.
- ☐ 3. Αφαιρούνται με γαλάκτωμα και λοσιόν.
- ☐ 4. Είναι εξειδικευμένες για κάθε τύπο δέρματος.
- ☐ 5. Εφαρμόζονται στο τέλος κάθε αισθητικής περιποίησης.
- ☐ 6. Μετά την αφαίρεσή τους απλώνουμε κρέμα.
- ☐ 7. Χρησιμοποιούνται καθημερινά.
- ☐ 8. Προκαλούν διαστολή των πόρων του δέρματος.

Κεφάλαιο 2°

Αργιλώδεις μάσκες

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν τις αργιλώδεις μάσκες, να επιλέγουν την κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος και να τις χρησιμοποιούν.

> Ορισμός - Σύσταση

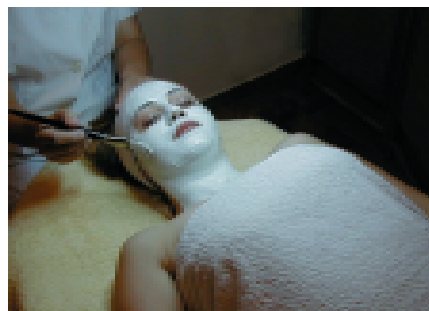
Είναι προϊόντα με μεγάλο ιξώδες, που υπάρχουν στο εμπόριο σε μορφή πάστας. Τα βασικά συστατικά τους είναι ο μπεντονίτης και ο καολίνης, οι οποίες χημικά είναι ένυδρες ενώσεις του αργιλίου. Είναι σκόνες, οι οποίες έχουν την ικανότητα να προσροφούν νερό και να σχηματίζουν την πάστα που αναφέρθηκε.

Οι μάσκες αυτές μπορεί να περιέχουν και άλλες ουσίες, όπως ενυδατικές, καλμαντικές, λευκαντικές κ.λ.π., έτσι ώστε να προσθέτουν επιπλέον ιδιότητες στο τελικό προϊόν.

Οι αργιλώδεις μάσκες μπορεί να μην είναι έτοιμα προϊόντα, αλλά να πωλούνται σε σκόνες, οι οποίες διαλύονται σε νερό για να δημιουργηθεί η πάστα που εφαρμόζεται στο δέρμα.

> Ιδιότητες

Οι μάσκες αυτές απλώνονται στο δέρμα και σχηματίζουν ένα παχύ, αδιαφανές στρώμα. Καθώς αυτό στεγνώνει, εξαιτίας της φυσικής εξάτμισης του νερού που περιέχουν, δημιουργεί ένα αίσθημα τραβήγματος στην επιδερμίδα. Το αίσθημα αυτό είναι λιγότερο ή περισσότερο έντονο ανάλογα με την περιεκτικότητα του προϊόντος σε μαλακτικές ουσίες.



Εικόνα 7.3 Αργιλώδης μάσκα

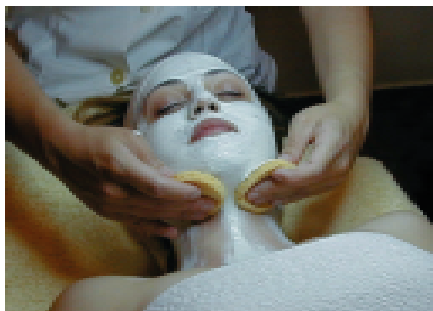
Οι αργιλώδεις μάσκες είναι βαθιά καθαριστικές, γιατί ο καολίνης και ο μπεντονίτης έχουν την ιδιότητα να προσροφούν τα νεκρά κύτταρα, το ρύπο, το μακιγιάζ ή τα υπολείμματα του ιδρώτα και του σμήγματος από την επιφάνεια της κεράτινης στιβάδας. Έτσι, αφήνουν το δέρμα απαλλαγμένο από ξένα σώματα, λείο στην αφή και λαμπερό.

Ανάλογα με τις ουσίες που περιέχουν, μπορεί να έχουν συγχρόνως ενυδατικές, αναπλαστικές ή συσφικτικές ιδιότητες και να χρησιμοποιηθούν για όλους τους τύπους δέρματος. Αν υπερέχει η στυπτική τους ικανότητα, χρησιμοποιούνται κυρίως σε λιπαρά δέρματα.

> Εφαρμογή

Η εφαρμογή τους διαρκεί 15 έως 20 λεπτά περίπου. Κατά την εφαρμογή πρέπει να δίνεται προσοχή στα παρακάτω:

1. Το στρώμα της μάσκας να μην είναι πολύ λεπτό, γιατί τότε στεγνώνει γρήγορα και τραβάει το δέρμα πολύ. Επίσης δεν παραμένει αρκετή ώρα για να απορροφηθούν τα υδατικά ή άλλα συστατικά της.
2. Το στρώμα της μάσκας να μην είναι πολύ παχύ, γιατί τότε αργεί πολύ να στεγνώσει και αφαιρείται δύσκολα, με αποτέλεσμα να ερεθίζεται το δέρμα από τη συνεχή τριβή.
3. Αποφεύγεται η περιοχή γύρω από τα μάτια, όπως βέβαια ισχύει και για όλα τα στυπτικά προϊόντα.



Εικόνα 7.4 Αφαίρεση μάσκας

Η μάσκα θα αφαιρεθεί όταν θα έχει στεγνώσει. Επειδή η αφαίρεση γίνεται με νερό, οι αργιλώδεις μάσκες ονομάζονται και εκπλυνόμενες. Για να αφαιρεθούν χρησιμοποιείται βαμβάκι ή σφουγγαράκια, τα οποία βρέχονται σε χλιαρό νερό.

Το νερό είναι τοποθετημένο δίπλα από τη θέση εργασίας, σε ειδικό δοχείο, αρκετά μεγάλο, ώστε να περιέχει επαρκή ποσότητα νερού για να καθαριστεί καλά το δέρμα. Το χλιαρό νερό καθαρίζει καλύτερα και είναι σίγουρα περισσότερο ευχάριστο στο δέρμα.

Ανακεφαλαίωση

Οι αργιλώδεις μάσκες έχουν τη μορφή πάστας και χημικά είναι ένυδρες ενώσεις του αργιλίου. Είναι σκόνες που έχουν την ικανότητα να προσροφούν νερό και μπορεί να περιέχουν ουσίες που τους προσδίδουν ανάλογες ιδιότητες.

Σχηματίζουν ένα αδιαφανές στρώμα που, καθώς στεγνώνει, τραβάει το δέρμα. Είναι βαθιά καθαριστικές, γιατί ο καολίνης και ο μπεντονίτης που περιέχονται, προσροφούν τα νεκρά κύτταρα και τις άχρηστες ουσίες. Ανάλογα με τις ουσίες που περιέχουν μπορεί συγχρόνως να είναι ενυδατικές, αναπλαστικές ή συσφικτικές. Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος, εκτός αν είναι πολύ στυπτικές, οπότε είναι κατάλληλες μόνο για λιπαρές επιδερμίδες.

Η εφαρμογή τους διαρκεί 15'-20' περίπου. Το στρώμα της μάσκας πρέπει να μην είναι πολύ λεπτό, ούτε πολύ παχύ και αποφεύγουμε την περιοχή των ματιών και των χειλιών. Αφού στεγνώσει, αφαιρείται με χλιαρό νερό.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Σε ποιες μορφές υπάρχουν στο εμπόριο οι αργιλώδεις μάσκες;
2. Ποιες είναι οι ιδιότητες των αργιλωδών μασκών;

> Β. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση:

α. Το στρώμα της μάσκας πρέπει να είναι:

1. πολύ λεπτό
2. πολύ παχύ
3. παχύ στις παρειές και λεπτό στα μάτια
4. ομοιόμορφο

β. Η μάσκα αφαιρείται:

1. όταν στεγνώσει
2. με ζεστό νερό
3. με κρύο νερό
4. με σπάτουλα

> Γ. Ερωτήσεις συμπλήρωσης

Να συμπληρώσετε τα κενά με τη σωστή λέξη.

Οι αργιλώδεις μάσκες έχουν _____ ιξώδες. Είναι _____ που έχουν την ικανότητα να _____ νερό. Μπορεί να περιέχουν και άλλες ουσίες, όπως _____, _____, _____, έτσι ώστε να προσθέτουν ιδιότητες στο προϊόν.

> Δ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Έχουν μικρό ιξώδες και μοιάζουν με λοσιόν.
- ☐ 2. Είναι στυπτικές.
- ☐ 3. Είναι καθαριστικές.
- ☐ 4. Χρησιμοποιούνται μόνο στα λιπαρά δέρματα.
- ☐ 5. Ερεθίζουν το δέρμα.
- ☐ 6. Δεν εφαρμόζονται κοντά στα μάτια.

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Αργιλώδεις μάσκες

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές να αποκτήσουν εμπειρία στην τοποθέτηση των αργιλωδών масκών και να αναγνωρίζουν την επίδρασή τους στην επιδερμίδα.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι αργιλώδεις μάσκες έχουν τη μορφή πάστας και χημικά είναι ένυδρες ενώσεις του αργιλίου. Είναι σκόνες που έχουν την ικανότητα να προσροφούν νερό και μπορεί να περιέχουν ουσίες που τους προσδίδουν ανάλογες ιδιότητες.

Σχηματίζουν ένα αδιαφανές στρώμα που, καθώς στεγνώνει, τραβάει το δέρμα. Είναι βαθιά καθαριστικές, γιατί ο καολίνης και ο μπεντονίτης που περιέχονται, προσροφούν τα νεκρά κύτταρα και τις άχρηστες ουσίες. Μπορεί συγχρόνως να είναι ενυδατικές, αναπλαστικές ή συσφικτικές. Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος, εκτός αν είναι πολύ στυπτικές, οπότε είναι κατάλληλες μόνο για λιπαρές επιδερμίδες.

Η εφαρμογή τους διαρκεί 15 έως 20 λεπτά περίπου. Κατά την εφαρμογή πρέπει να προσέχουμε τα παρακάτω:

1. Το στρώμα της μάσκας να μην είναι πολύ λεπτό, γιατί τότε στεγνώνει γρήγορα και τραβάει πολύ.
2. Να μην είναι πολύ παχύ, γιατί τότε αργεί πολύ να στεγνώσει και αφαιρείται δύσκολα.
3. Αποφεύγουμε την περιοχή γύρω από τα μάτια.
4. Η μάσκα θα αφαιρεθεί όταν θα έχει στεγνώσει.
5. Για να την αφαιρέσουμε χρησιμοποιούμε βαμβάκι ή σφουγγαράκια, τα οποία βουτάμε σε χλιαρό νερό.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Σπαστή πολυθρόνα
- Τροχήλατο σκαμπό
- Τροχήλατο τραπεζάκι
- Ρολό χαρτί μιας χρήσης
- Κορδέλα ή σκουφάκι
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Δοχείο με νερό
- Σφουγγαράκια
- Πινέλο
- Προϊόντα καθαρισμού προσώπου (κρέμα, γαλάκτωμα, λοσιόν)
- Μάσκα αργιλώδη
- Σπάτουλες μιας χρήσης

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Αρχίζει με απλό καθαρισμό
2. Λαμβάνεται ποσότητα μάσκας από το δοχείο με τη βοήθεια σπάτουλας,
3. Απλώνεται στο πρόσωπο με γρήγορες ανοδικές κινήσεις και αφήνεται να στεγνώσει.
4. Όταν θα έχει στεγνώσει, θα αφαιρεθεί με σφουγγαράκια ή με βαμβάκι και νερό.
5. Τελειώνει με λοσιόν και κρέμα.
6. Απαντά σε απορίες.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 3°

Υδροκολλοειδείς μάσκες

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν τις υδροκολλοειδείς μάσκες, να επιλέγουν την κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος και να τις χρησιμοποιούν.

> Ορισμός - Σύσταση

Οι υδροκολλοειδείς μάσκες ονομάζονται αλλιώς και πλαστικές. Είναι μάσκες που, όταν ξεραθούν αφαιρούνται αποφλοιούμενες από το δέρμα. Περιέχουν ουσίες που σχηματίζουν ζελέδες γι' αυτό και ονομάζονται και μάσκες ζελέ. Ανάλογα με το δέρμα για το οποίο προορίζονται, περιέχουν και άλλες ουσίες που τους προσδίδουν ποικίλες ιδιότητες.

> Ιδιότητες

Έχουν και αυτές στυπτική δράση. Οι ενυδατικές τους ιδιότητες όμως είναι πιο έντονες απ' ό,τι των αργιλωδών μασκών, 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. Όμως η καθαριστική τους ικανότητα δεν είναι και τόσο μεγάλη όσο αυτή που παρατηρείται στις αργιλώδεις μάσκες.

Οι υδροκολλοειδείς μάσκες 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, αλλά όχι πάρα πολύ λεπτό για να αφαιρεθεί καλύτερα. Το πολύ λεπτό στρώμα σπάει σε μικρά κομμάτια που

δυσκολεύουν την αφαίρεση της μάσκας. Το ίδιο συμβαίνει όταν το στρώμα δεν είναι ομοιόμορφο. Κατά την εφαρμογή τους καλύπτεται όλος ο λαιμός και το πρόσωπο μέχρι τις ρίζες των μαλλιών, ενώ αποφεύγεται η περιοχή γύρω από τα βλέφαρα και χείλη.

Αφαιρείται όταν έχει στεγνώσει πάρα πολύ καλά για να μην κοπεί. Μπορεί βέβαια να αφαιρεθεί και με νερό ή λοσιόν, όπως οι αργιλώδεις μάσκες. Αυτό όμως είναι δύσκολο και χρονοβόρο. Το νερό ή η λοσιόν χρησιμοποιούνται στο τέλος για να καθαριστούν τυχόν υπολείμματα.



Εικόνα 7.5 Αφαίρεση πλαστικής μάσκας

Στις υδροκολλοειδείς μάσκες εκμεταλλευόμαστε τις ενυδατικές τους ιδιότητες για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα άλλων προϊόντων. Μπορεί λοιπόν, πριν απλωθεί η μάσκα, να εφαρμοστεί άλλο προϊόν, όπως κρέμα, ορός και άλλα. Στη συνέχεια τοποθετείται η μάσκα, η οποία επειδή σχηματίζει συνεχές στρώμα, επιτυγχάνει την καλύτερη απορρόφηση των προϊόντων αυτών από το δέρμα. Το μειονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι αργεί να στεγνώσει.

Ανακεφαλαίωση

Οι υδροκολλοειδείς ή πλαστικές ή peel off μάσκες αφαιρούνται αποφλοιούμενες όταν στεγνώσουν. Ανάλογα με τις δραστικές τους ουσίες έχουν και αντίστοιχες ιδιότητες.

Είναι στυπτικές, όμως λιγότερο καθαριστικές και περισσότερο ενυδατικές από τις αργιλώδεις. Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος.

Το στρώμα τους πρέπει να είναι τόσο λεπτό ώστε να στεγνώσει σε εύλογο χρονικό διάστημα. Όταν στεγνώσει, αποκολλάται και τα υπολείμματα απομακρύνονται με νερό. Πολλές φορές κάτω από το στρώμα της μάσκας τοποθετούμε κάποιο άλλο προϊόν για να απορροφηθεί καλύτερα.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Να αναφέρετε όλες τις ονομασίες των αποφλοιούμενων μασκών.
2. Ποιες είναι οι ιδιότητες των υδροκολλοειδών μασκών;

> Β. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση:

α. Οι ενυδατικές ιδιότητες των υδροκολλοειδών μασκών οφείλονται:

1. στη συτυπικότητά τους
2. στο συνεχές στρώμα που σχηματίζουν
3. στην προσρόφηση των νεκρών κυττάρων

β. Το στρώμα που απλώνουμε πρέπει να είναι:

1. ομοιόμορφο
2. πολύ λεπτό
3. πολύ παχύ
4. σπασμένο

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος.
- ☐ 2. Εφαρμόζονται μακριά από τα μάτια και τα χείλη.
- ☐ 3. Έχουν συτυπικές ιδιότητες.
- ☐ 4. Έχουν αυξημένες καθαριστικές ιδιότητες.
- ☐ 5. Αφαιρούνται με νερό.
- ☐ 6. Μπορούμε κάτω από αυτές να απλώσουμε κρέμα.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Υδροκολλοειδείς μάσκες

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν εμπειρία στην τοποθέτηση των υδροκολλοειδών масκών και να αναγνωρίζουν την επίδρασή τους στην επιδερμίδα.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι υδροκολλοειδείς ή πλαστικές ή peel off μάσκες αφαιρούνται αποφλοιούμενες όταν στεγνώσουν.

Είναι στυπτικές, όμως λιγότερο καθαριστικές και περισσότερο ενυδατικές από τις αργιλώδεις. Χρησιμοποιούνται σε όλους τους τύπους δέρματος.

Απλώνονται γρήγορα και ομοιόμορφα. Το στρώμα τους πρέπει να είναι αρκετά λεπτό για να μην αργήσει να στεγνώσει η μάσκα, αλλά όχι πάρα πολύ λεπτό για να αφαιρεθεί καλύτερα. Το πολύ λεπτό στρώμα σπάει σε μικρά κομμάτια καθώς αφαιρείται. Το ίδιο συμβαίνει όταν δεν είναι ομοιόμορφο. Κατά την εφαρμογή τους καλύπτεται όλος ο λαιμός και το πρόσωπο μέχρι τις ρίζες των μαλλιών ενώ αποφεύγεται η περιοχή γύρω από τα βλέφαρα και τα χείλη.

Αφαιρείται όταν έχει στεγνώσει πάρα πολύ καλά για να μην κοπεί. Η αφαίρεση με νερό ή λοσιόν είναι δύσκολη και χρονοβόρα. Το νερό ή τη λοσιόν τα χρησιμοποιούμε στο τέλος για να καθαρίσουμε τυχόν υπολείμματα.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Σπαστή πολυθρόνα
- Τροχήλατο σκαμπό
- Τροχήλατο τραπεζάκι
- Ρολό χαρτί μιας χρήσης
- Κορδέλα ή σκουφάκι
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα
- Δοχείο με νερό
- Σφουγγαράκια
- Πινέλο
- Προϊόντα καθαρισμού προσώπου (κρέμα, γαλάκτωμα, λοσιόν)
- Μάσκα αργιλώδη
- Σπάτουλες μιας χρήσης

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Αρχίζει με απλό καθαρισμό
2. Λαμβάνεται ποσότητα μάσκας από το δοχείο με τη βοήθεια σπάτουλας,
3. Απλώνεται στο πρόσωπο με γρήγορες ανοδικές κινήσεις και αφήνεται να στεγνώσει.
4. Όταν θα έχει στεγνώσει αφαιρείται με απόσπαση.
5. Τα υπολείμματα αφαιρούνται με νερό ή λοσιόν.
6. Τελειώνει με λοσιόν και κρέμα.
7. Απαντά σε απορίες.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 4^ο

Γαλακτωματοποιημένες μάσκες

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν τις γαλακτωματοποιημένες μάσκες, να επιλέγουν την κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος και να τις χρησιμοποιούν.

> Ορισμός

Είναι κρέμες του τύπου λάδι σε νερό (O/W) ή ζελέδες, στις οποίες μπορεί να έχουν προστεθεί αργιλώδεις ουσίες. Περιέχουν όλες τις δραστικές ενώσεις που περιέχονται στις κρέμες και επομένως 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 αλλά σε περιορισμένο βαθμό έχουν μόνο όσες μάσκες περιέχουν αργιλώδεις ουσίες. Μειωμένες είναι επίσης και οι στυπτικές τους ιδιότητες, αφού δε στεγνώνουν εντελώς. Δεν προτιμούνται από τα λιπαρά δέρματα και κυρίως χρησιμοποιούνται για αφυδατωμένες και γηρασμένες επιδερμίδες. Αφήνουν στο δέρμα ένα λεπτό στρώμα από μαλακτικές ουσίες, που εγκλωβίζει την υγρασία στο εσωτερικό του. Η επιδερμίδα φαίνεται λαμπερή και φωτεινή και στην αφή είναι λεία και απαλή.

Πολλές απ' αυτές είναι κατάλληλες και για την περιοχή των βλεφάρων και έτσι χρησιμοποιούνται και σαν μάσκες ματιών.

> Εφαρμογή

Απλώνονται στο δέρμα και αφήνονται 10 έως 20 λεπτά. Στη συνέχεια αφαιρούνται τα υπολείμματα, δηλαδή όση ποσότητα δεν έχει απορροφηθεί. Αν δεν περιέχουν καολίνη ή μπεντονίτη δεν χρειάζεται να ξεπλύνουμε το δέρμα με νερό ή λοσιόν. Μπορεί να εφαρμοστούν και κοντά στα βλέφαρα, αν ο παρασκευαστής το συνιστά.

Ανακεφαλαίωση

Οι γαλακτωματοποιημένες μάσκες είναι συνήθως κρέμες του τύπου O/W ή ζελέδες, με μικρές ποσότητες ενώσεων του αργιλίου.

Έχουν αυξημένες υδατικές ιδιότητες αλλά περιορισμένες καθαριστικές. Αφήνουν στο δέρμα ένα στρώμα από μαλακτικές ουσίες.

Απλώνονται στο δέρμα για 10' - 20'. Αν δεν περιέχουν αργιλώδεις ενώσεις δεν χρειάζεται να αφαιρεθούν με νερό.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι η σύνθεση των γαλακτωματοποιημένων μασκών;
2. Σε ποιους τύπους δέρματος εφαρμόζονται;

> B. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση στις ερωτήσεις:

α. Οι γαλακτωματοποιημένες μάσκες έχουν αυξημένες ιδιότητες που είναι:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Στυπτικές | 2. Καθαριστικές |
| 3. Ενυδατικές | 4. Απολεπιστικές |

β. Μετά την εφαρμογή το δέρμα είναι:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Τεντωμένο | 3. Ερεθισμένο |
| 2. Άγριο | 4. Λείο και απαλό |

γ. Για να αφαιρέσουμε μια γαλακτωματοποιημένη μάσκα:

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 1. Χρησιμοποιούμε νερό | 3. Ταμπονάρουμε με χαρτομάντιλο |
| 2. Ανάλογα τη μάσκα | 4. Χρησιμοποιούμε μόνο λοσιόν |
- ταμπονάρουμε ή ξεπλένουμε

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Γαλακτωματοποιημένες μάσκες

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν εμπειρία στην τοποθέτηση των γαλακτωματοποιημένων μασκών και να αναγνωρίζουν την επίδρασή τους στην επιδερμίδα.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Είναι κρέμες του τύπου λάδι σε νερό (O/W) ή ζελέδες, στις οποίες μπορεί να έχουν προστεθεί αργιλώδεις ουσίες.

Ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν μπορεί να είναι ενυδατικές, ή συσφικτικές. Οι ιδιότητές τους αυτές είναι αυξημένες σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο είδος μάσκας. Καθαριστικές ιδιότητες αλλά σε περιορισμένο βαθμό έχουν μόνο όσες μάσκες περιέχουν αργιλώδεις ουσίες. Μειωμένες είναι επίσης και οι στυπτικές τους ιδιότητες, αφού δε στεγνώνουν εντελώς. Δεν προτιμούνται από τα λιπαρά δέρματα και κυρίως χρησιμοποιούνται για αφυδατωμένες και γηρασμένες επιδερμίδες.

Μερικές απ' αυτές είναι κατάλληλες και για την περιοχή των βλεφάρων και έτσι χρησιμοποιούνται και σαν μάσκες ματιών.

Απλώνονται στο δέρμα και αφήνονται 10 έως 20 λεπτά. Στη συνέχεια αφαιρούνται τα υπολείμματα, δηλαδή όση ποσότητα δεν έχει απορροφηθεί.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Σπαστή πολυθρόνα
- Τροχήλατο σκαμπό
- Τροχήλατο τραπεζάκι
- Ρολό χαρτί μιας χρήσης
- Κορδέλα ή σκουφάκι
- Βαμβάκι

- Χαρτομάντιλα
- Δοχείο με νερό
- Σφουγγαράκια
- Προϊόντα καθαρισμού προσώπου (κρέμα, γαλάκτωμα, λοσιόν)
- Μάσκα γαλακτωματοποιημένη
- Σπάτουλες μιας χρήσης

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Αρχίζει με απλό καθαρισμό
2. Λαμβάνεται ποσότητα μάσκας από το δοχείο με τη βοήθεια σπάτουλας,
3. Απλώνεται στο πρόσωπο με γρήγορες ανοδικές κινήσεις και αφήνεται περίπου 20'.
4. Μετά τη παρέλευση των 20'τα υπολείμματα αφαιρούνται με νερό ή λοσιόν.
5. Τελειώνει με λοσιόν και κρέμα.
6. Απαντά σε απορίες.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Κεφάλαιο 5°

Άλλες μάσκες προσώπου

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τις ειδικές μάσκες προσώπου, και να επιλέγουν την κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος.

> Μάσκες κεριών

Είναι προϊόντα που είχαν ευρεία χρήση στο παρελθόν. Έχουν στερεά μορφή και ζεσταίνονται πριν απλωθούν στο δέρμα. Πρέπει το δέρμα να είναι τελείως ακίνητο και αν λερωθούν τα μαλλιά τότε είναι πολύ δύσκολο οι μάσκες αυτές να αφαιρεθούν από τις τρίχες. Η θερμοκρασία τους μεταφέρεται στο δέρμα προκαλώντας υπεραιμία, με αποτέλεσμα ο παράγοντας ιδρώτας να βοηθά στην αποβολή των τοξινών.

> Ελαστικές μάσκες

Αυτές περιέχουν τεχνητό καουτσούκ. Όταν στεγνώσουν, τότε το στρώμα που μένει στην επιφάνεια του δέρματος είναι συνεχές και ελαστικό. Όπως οι υδροκολλοειδείς έτσι και αυτές ενυδατώνουν, επειδή εγκλωβίζουν το νερό στην κεράτινη στιβάδα. Αφαιρούνται, χωρίς να σπάσει το συνεχές αυτό στρώμα. Επίσης μπορούμε και εδώ να χρησιμοποιήσουμε, πριν την εφαρμογή της ελαστικής μάσκας, κάποια κρέμα ή αμπούλα για να έχουμε καλύτερο αποτέλεσμα.



Εικόνα 7.6 Ελαστική μάσκα

> Εκμαγεία

Είναι αργιλώδεις μάσκες σε σκόνη. Όταν αναμιγνύονται με νερό σχηματίζουν πάστα που απλώνεται πάνω στο πρόσωπο, όχι όμως απευθείας. Πρέπει πρώτα να απλωθεί ένα παχύ στρώμα από κάποιο λιπαρό προϊόν για να μην απορροφηθεί εντελώς. Στη συνέχεια, εφαρμόζεται μια λεπτή γάζα για να προστατευθεί η επιδερμίδα και η μάσκα απλώνεται με πινέλο πάνω από αυτή.

Οι μάσκες αυτές οφείλουν τη δράση τους στη θερμοκρασία που αναπτύσσουν καθώς στεγνώνουν. Προκαλούν καθαρισμό του δέρματος με την εφίδρωση και ενυδάτωση ή σύσφιξη ανάλογα με την κρέμα που χρησιμοποιήθηκε.

> 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. Είναι απαλλαγμένα από ερεθιστικές ουσίες και συνήθως έχουν αντιρυτιδικές και συσφικτικές ιδιότητες. Μπορεί να είναι αργιλώδεις ή γαλακτοματοποιημένες μάσκες.

Η εφαρμογή τους πρέπει να γίνεται προσεκτικά και μακριά από το βλεννογόνο για να μην εισχωρήσουν στο βολβό του ματιού.



Εικόνα 7.7 Μάσκα ματιών

Ανακεφαλαίωση

Οι μάσκες κεριών είναι προϊόντα που εφαρμόζονται ζεστά για να προκαλέσουν εφίδρωση και υπεραιμία.

Οι ελαστικές μάσκες περιέχουν τεχνητό καουτσούκ. Σχηματίζουν στρώμα συνεχές και ελαστικό και αφαιρούνται ολόκληρες.

Τα εκμαγεία είναι σκόνες που αναμιγνύονται με νερό για να σχηματίσουν πάστα. Απλώνονται πάνω από κρέμα και γάζα και προκαλούν υπεραιμία.

Οι απολεπιστικές είναι κοινές μάσκες που κάνουν παθητική απολέπιση.

Οι μάσκες ματιών είναι ειδικά προϊόντα χωρίς ερεθιστικές ουσίες με ισχυρές ενυδατικές και συσφικτικές ιδιότητες.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι τα μειονεκτήματα των μασκών κεριών;
2. Ποια είναι τα κοινά στοιχεία των ελαστικών μασκών με τις υδροκολλοειδείς;
3. Πώς προετοιμάζεται η επιδερμίδα για την εφαρμογή εκμαγείου;
4. Ποια είναι η σύνθεση των μασκών για τα μάτια;

> Β. Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Να αντιστοιχίσετε τις ιδιότητες της Α στήλης στα προϊόντα της Β

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	ΜΑΣΚΕΣ
Υπεραιμία	Απολέπισης
	Ματιών
Απολέπιση	Κεριών
	Ελαστικές
Συνεχές στρώμα	Εκμαγεία

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Οι μάσκες κεριών προκαλούν εφίδρωση και υπεραιμία.
- ☐ 2. Οι ελαστικές μάσκες αφαιρούνται με νερό ή λοσιόν.
- ☐ 3. Τα εκμαγεία απλώνονται απευθείας στην επιδερμίδα.
- ☐ 4. Τα εκμαγεία ελευθερώνουν θερμότητα.
- ☐ 5. Οι απολεπιστικές μάσκες αφαιρούνται με τριβή.
- ☐ 6. Οι μάσκες για τα μάτια έχουν αντιρυτιδικές και συσφικτικές ιδιότητες.

Κεφάλαιο 6°

Αντενδείξεις

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τις περιπτώσεις που δεν επιτρέπεται η εφαρμογή μάσκας προσώπου.

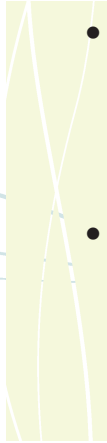
> Γενικές αντενδείξεις

Γενικά δεν υπάρχουν πολλοί περιορισμοί στη χρήση των масκών. Ισχύουν βέβαια οι γενικές αντενδείξεις που ισχύουν για όλα τα καλλυντικά προϊόντα. Δεν χρησιμοποιούνται μάσκες όταν υπάρχει :

- Λύση της συνέχειας του δέρματος όπου μπορεί να προκληθεί μόλυνση, πόνος ή αιμορραγία.
- Έγκαυμα δευτέρου και τρίτου βαθμού. Στα εγκαύματα πρώτου βαθμού η μάσκα βοηθά καταπραΰνοντας με τις αντιφλογιστικές της ιδιότητες και δροσίζει καθώς εξατμίζεται το νερό που περιέχει. Πρέπει βέβαια να επιλέγεται προϊόν που να έχει τέτοιες ιδιότητες και να αφαιρείται προσεκτικά για να μην προκαλείται πόνος ή επιπλέον ερύθημα στην επιδερμίδα.
- Στις περιπτώσεις των φλεγμονών και μολύνσεων δεν χρησιμοποιούνται καλλυντικά προϊόντα. Αν βέβαια η φλεγμονή οφείλεται σε ακμή, τότε επιλέγεται το κατάλληλο προϊόν και χρησιμοποιείται σύμφωνα με όλες τις προφυλάξεις που χρειάζονται για να μην ερεθιστεί το δέρμα.
- Σε ευαισθησία στα συστατικά της μάσκας. Ελέγχεται αν ο πελάτης παρουσιάζει ευαισθησία ή αλλεργίες σε κάποιο ή κάποια από τα συστατικά που περιέχονται στο προϊόν.

> Ειδικές αντενδείξεις

Εκτός από τις γενικές αντενδείξεις υπάρχουν και κάποιες ιδιαίτερες προφυλάξεις για κάποια είδη масκών. Αυτές είναι οι παρακάτω:



- 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 ελαστικές μάσκες και σε καμιά περίπτωση δεν χρησιμοποιούνται εκμαγεία ή μάσκες κεριών.
- Στις περιπτώσεις έντονης τριχοφυίας, Σ' αυτές αποφεύγονται τα προϊόντα που έχουν την ιδιότητα να εγκλωβίζουν τις τρίχες. Τέτοιες είναι οι μάσκες κεριών. Στις υδροκολλοειδείς και τις ελαστικές μπορεί να προετοιμαστεί το δέρμα κάνοντας επάλειψη με ένα λιπαρό προϊόν, ώστε οι τρίχες να μην εγκλωβιστούν στο στρώμα της μάσκας και σπάσουν ή τραβηχτούν κατά την αφαίρεσή της.

Ανακεφαλαίωση

Οι γενικές αντενδείξεις για την εφαρμογή της μάσκας είναι :

- α. Λύση της συνέχειας του δέρματος
- β. Έγκαυμα β και γ βαθμού
- γ. Φλεγμονές και μολύνσεις
- δ. Ευαισθησία στα συστατικά του προϊόντος

Οι ειδικές αντενδείξεις είναι :

- α. Περιπτώσεις ευρυαγγείας, όπου δεν χρησιμοποιούνται προϊόντα που σχηματίζουν συνεχές στρώμα.
- β. Περιπτώσεις έντονης τριχοφυΐας, όπου μπορούν να τραβηχτούν οι τρίχες.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Σε ποιες περιπτώσεις δεν επιτρέπεται η εφαρμογή μάσκας προσώπου;
2. Σε περίπτωση ακμής ποιες προφυλάξεις λαμβάνουμε για να τοποθετήσουμε μάσκα;

> Β. Ερωτήσεις συμπλήρωσης κενών

Να συμπληρώσετε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

- α. Σε περιπτώσεις ευρυαγγείας δεν χρησιμοποιούμε μάσκες που σχηματίζουν _____ στρώμα, γιατί προκαλούν _____.
- β. Οι μάσκες κεριών αποφεύγονται όταν παρουσιάζεται έντονη _____. Για να μην εγκλωβίζονται τρίχες στο δέρμα απλώνεται _____ προϊόν, ώστε οι τρίχες να μην _____ και _____.

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Η χρήση μάσκας σε πληγές μπορεί να προκαλέσει αιμορραγία.
- ☐ 2. Δεν επιτρέπεται η μάσκα σε εγκαύματα 1ου βαθμού.
- ☐ 3. Στις ευρυαγγείες δεν χρησιμοποιείται ποτέ μάσκα.
- ☐ 4. Σε περιπτώσεις τριχοφυΐας δεν χρησιμοποιούνται μάσκες κεριών.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

8^η

Κ ρ έ μ ε ς π ρ ο σ ώ π ο υ



Είδη κρεμών

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τη σύνθεση των κρεμών προσώπου και να επιλέγουν την ανάλογη για την περίπτωση κρέμα.

> Γενικά

Οι κρέμες προσώπου είναι προϊόντα που εφαρμόζονται στην επιδερμίδα με σκοπό να προστατεύσουν, να ενυδατώσουν και να διορθώσουν ατέλειες. Οι ατέλειες αυτές είναι η χαλάρωση, οι ρυτίδες, οι ουλές και οι δυσχρωμίες.

Ανάλογα με τη σύνθεσή τους μπορεί να είναι :

> Γαλακτώματα

Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των κρεμών προσώπου είναι γαλακτωματοποιημένα προϊόντα του τύπου λάδι σε νερό (O/W). Μπορεί να έχουν μεγάλο ιξώδες, ώστε να μη ρέουν στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος ή να είναι ρευστά γαλακτώματα (λοσιόν).

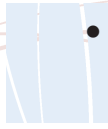
Τα γαλακτώματα του τύπου λάδι σε νερό (O/W) που χρησιμοποιούνταν παλαιότερα, ειδικά σαν κρέμες νύκτας, σήμερα έχουν περιορισμένη κατανάλωση και είναι βασικά κρέμες μάλαξης.

> Ζελέδες ή γέλες

Οι ζελέδες είναι μη γαλακτωματοποιημένα προϊόντα, που εμφανίστηκαν στην αγορά τα τελευταία χρόνια και απευθύνονται κυρίως σε πιο νεαρά άτομα.

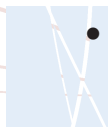
> Διαδερμική απορρόφηση

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 ονομάζονται μαλακτικές.

Οι μαλακτικές ουσίες είναι συνήθως λάδια, κεριά ή άλλες λιπαρές ουσίες, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να σχηματίζουν ένα προστατευτικό στρώμα πάνω στην κεράτινη στιβάδα. Το στρώμα αυτό διατηρεί την επιδερμίδα λεία και απαλή, ενώ ταυτόχρονα εμποδίζει το νερό να εξατμίζεται από αυτήν.



- Εισχωρούν στην επιδερμίδα και προσροφούν 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 συντελεστή ενυδάτωσης (Natural Moisturizing Factor) όπως η γλυκερίνη, η ουρία και οι γαλακτικές ενώσεις. Μπορεί όμως να είναι και άλλες υγρασκοπικές ουσίες, όπως το υαλουρονικό οξύ.



- Δίνουν στα κύτταρα πρωτεΐνες, βιταμίνες και άλλα στοιχεία, απαραίτητα για τις λειτουργίες τους και τη διατήρηση της δομής τους.

Η απορρόφηση γίνεται με διάχυση από τρία κανάλια:



- Τα κερατινοκύτταρα
- Τους πόρους του δέρματος
- Τη μεσοκυττάρια ουσία

Όλες οι ουσίες δεν είναι δυνατό να διαπεράσουν την επιδερμίδα. Αν συνέβαινε αυτό, ο οργανισμός μας θα ήταν απροστάτευτος από το περιβάλλον. Η ταχύτητα με την οποία τα μόρια διαχέονται έχει σχέση με τη φύση της ουσίας, το μέγεθος του μορίου της, τη θερμοκρασία και το πάχος της κεράτινης στιβάδας.

Πολικές ουσίες έχουν μεγαλύτερη ταχύτητα απορρόφησης από τις μη πολικές. Οι υδατοδιαλυτές ουσίες διαπερνούν ευκολότερα το δέρμα σε σχέση με τις

λιποδιαλυτές. Μάλιστα, όσο προχωρούμε σε βαθύτερες στιβάδες, τόσο η απορρόφηση γίνεται καλύτερα, γιατί αυτές περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες νερού.

Το δερματικό φραγμό διαπερνούν ευκολότερα οι μικρομοριακές ενώσεις. Όσο μεγαλύτερο είναι το μόριο μιας ουσίας τόσο πιο δύσκολα αυτή εισχωρεί στην επιδερμίδα.

Η θερμοκρασία αυξάνει την κινητικότητα των μορίων των ουσιών και διαστέλλει τους πόρους του δέρματος, ανοίγοντας έτσι τα κανάλια εισόδου.

Το πάχος της κερατίνης εμποδίζει τη διείσδυση των συστατικών των καλλυντικών. Για να επιτύχουμε μεγαλύτερο ποσοστό απορρόφησης και μεγαλύτερο βάθος διείσδυσης, φροντίζουμε η εφαρμογή να γίνεται σε καθαρό δέρμα. Επίσης μπορούμε να προετοιμάσουμε την επιδερμίδα αφαιρώντας περισσότερα νεκρά κερατινοποιημένα κύτταρα με κάποιο προϊόν απολέπισης.

> Κρέμες ημέρας

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. Επειδή οι κρέμες αυτές έχουν και έναν ακόμα προορισμό, να προστατέψουν το δέρμα από το περιβάλλον, μπορεί να περιέχουν και αντηλιακά φίλτρα. Τα αντηλιακά 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.

Ακόμη, οι κρέμες ημέρας μπορεί να περιέχουν βιταμίνες και ένζυμα, που επιδρούν στην καλύτερη λειτουργία των κυττάρων.

Το στρώμα που αφήνουν πρέπει να είναι αόρατο και ασυνεχές για να επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει.



Εικόνα 8.1 Κρέμες ημέρας

> Κρέμες ημέρας για λιπαρά δέρματα

Είναι προϊόντα συνήθως σε μορφή λοσιόν. Περιέχουν μικρές ποσότητες σε μαλακτικές και υγραντικές ουσίες, μια που το λιπαρό δέρμα λιπαίνεται αρκετά και συνήθως έχει αρκετά υψηλά επίπεδα υγρασίας.

Μπορεί να είναι ελαφρώς στυπτικά, για να “συσφίγγουν” τους ανοικτούς πόρους που παρουσιάζει η λιπαρή επιδερμίδα. Μερικές φορές περιέχουν μικρή ποσότητα αιθυλικής αλκοόλης (οινόπνευμα) ή άλλων αντισηπτικών για να αντιμετωπίζονται οι τυχόν φλεγμονές που συχνά εμφανίζονται σε τέτοιου είδους δέρματα. Έχουν σκοπό να κάνουν το δέρμα να μη γυαλίζει και να ελέγξουν ή να μειώσουν τα προβλήματα που αυτό παρουσιάζει.

> Κρέμες ημέρας για κανονικά δέρματα

Είναι συνθέσεις σε μορφή λοσιόν ή κρέμας. Ανάλογα με την ηλικία στην οποία αναφέρονται και τις προτιμήσεις του πελάτη υπάρχει μεγάλη ποικιλία στα προϊόντα αυτά.

> Κρέμες ημέρας για ξηρά δέρματα

Οι κρέμες αυτές περιέχουν σε μεγάλη ποσότητα μαλακτικές και υγραντικές ουσίες για να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες του ξηρού δέρματος σε υγρασία, που είναι αυξημένες.

Παλαιότερα αυτές ήταν γαλακτώματα του τύπου νερό σε λάδι (W/O). Αυτά όμως είχαν το μειονέκτημα ότι ήταν πολύ λιπαρά, γυαλίζαν το δέρμα και “κολλούσαν” στην αφή. Σήμερα με την προσθήκη καταλλήλων ουσιών μπορεί να επιτευχθεί η απαιτούμενη ενυδάτωση με προϊόντα με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό, δηλαδή του τύπου λάδι σε νερό (O/W).

> Κρέμες νύκτας

Παλαιότερα ήταν προϊόντα του τύπου νερό σε λάδι (W/O). Σήμερα όμως αυτές οι λιπαρές συνθέσεις, όπως αναφέραμε και στις κρέμες ημέρας για ξηρά δέρματα, έχουν αντικατασταθεί από τα γαλακτώματα του τύπου λάδι σε νερό (O/W).

Οι κρέμες νύκτας σχηματίζουν ένα συνεχές στρώμα στην επιδερμίδα που δεν πρέπει να αφαιρείται εύκολα με τα κλινোসκεπάσματα, για να διατηρείται κατά τη διάρκεια της νύκτας. Περιέχουν μεγάλες ποσότητες σε μαλακτικές και υγραντικές ουσίες, καθώς και βιταμίνες οι οποίες είναι ευαίσθητες στο φως.



Εικόνα 8.2 Κρέμες νύκτας

Χρησιμοποιούνται σε ξηρά κυρίως δέρματα και συστήνονται για χρήση σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Γι' αυτό το λόγο, εκτός από τις ουσίες που αναφέρθηκαν, περιέχουν και στοιχεία, που εμποδίζουν την εμφάνιση των ρυτίδων ή βελτιώνουν την όψη τους.

> Κρέμες ημέρας και νύκτας

Αυτές οι κρέμες, που ονομάζονται και κρέμες 24ώρου, συνδυάζουν την προστασία της κρέμας ημέρας με την αναπλαστική δράση της κρέμας νύκτας. Απευθύνονται σε άτομα που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν δύο προϊόντα ή βρίσκουν ότι ένα τέτοιο προϊόν ικανοποιεί τις απαιτήσεις τους.

Ανακεφαλαίωση

Οι κρέμες προσώπου χρησιμοποιούνται με σκοπό να προστατέψουν και να βελτιώσουν την επιδερμίδα. Είναι συνήθως γαλατώματα του τύπου λάδι σε νερό (O/W) ή ζελέδες και μπορεί να έχουν τη μορφή κρέμας ή λοσιόν.

Οι ουσίες που περιέχονται στις κρέμες:

- α. Εμποδίζουν την εξάτμιση του νερού από την κεράτινη στιβάδα και ονομάζονται μαλακτικές.
- β. Προσροφούν νερό από το περιβάλλον και το εγκλωβίζουν στην επιδερμίδα.
- γ. Δίνουν στα κύτταρα ουσίες απαραίτητες για τις λειτουργίες τους.

Η απορρόφηση των ουσιών γίνεται δια μέσου :

- α. Των κερατινοκυττάρων.
- β. Των πόρων του δέρματος.
- γ. Της μεσοκυττάριας ουσίας.

Οι κρέμες ημέρας είναι συνήθως γαλακτώματα (O/W) ή ζελέδες και μπορεί να έχουν τη μορφή κρέμας ή λοσιόν.

Οι ουσίες που περιέχουν είναι μαλακτικές, υγραντικές, αντηλιακά φίλτρα, βιταμίνες και άλλες. Το στρώμα που αφήνουν πρέπει να είναι ασυνεχές και αόρατο.

Οι κρέμες νύκτας παλαιότερα ήταν λιπαρές συνθέσεις. Σήμερα είναι γαλακτώματα του τύπου O/W. Σχηματίζουν συνεχές στρώμα και περιέχουν μεγάλες ποσότητες μαλακτικών και υγραντικών ουσιών. Συστήνονται κυρίως σε ώριμες και ξηρές επιδερμίδες.

Οι κρέμες 24ώρου συνδυάζουν τις ιδιότητες των κρεμών ημέρας και νύκτας.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι η σύνθεση των κρεμών προσώπου;
2. Ποιος είναι ο ρόλος των ουσιών που περιέχονται στις κρέμες προσώπου;
3. Από ποιες διόδους γίνεται η απορρόφηση στο δέρμα;
4. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η ταχύτητα απορρόφησης της επιδερμίδας;
5. Ποια είναι η σύσταση και οι ιδιότητες των κρεμών ημέρας για λιπαρά δέρματα;
6. Ποια είναι η σύσταση των κρεμών ημέρας για ξηρά δέρματα;
7. Ποια είναι η σύσταση των κρεμών νύκτας;

> B. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση στις ερωτήσεις;

α. Οι μαλακτικές ουσίες:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Είναι λιπαρές ουσίες | 3. Εξατμίζονται |
| 2. Δεσμεύουν νερό από το περιβάλλον | 4. Δίνουν τροφή στα κύτταρα |

β. Η απορρόφηση δια μέσου του δέρματος:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Είναι αδύνατη | 3. Γίνεται με διάχυση |
| 2. Είναι δυνατή για όλες τις ουσίες | 4. Δεν εξαρτάται από την θερμοκρασία |

γ. Όταν η κεράτινη στιβάδα έχει μεγάλο πάχος:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. Είναι αδιαπέραστη | 3. Η διάχυση γίνεται πιο δύσκολα |
| 2. Είναι πιο εύκολα διαπερατή | 4. Δεν επηρεάζεται η διάχυση |

> Γ. Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Να αντιστοιχίσετε τα 1 - 3 στα α - ε

1. Λιπαρό δέρμα	α. Στυπτικές κρέμες
	β. Γαλακτώματα O/W
2. Ξηρό δέρμα	γ. Ζελέδες
	δ. Γαλακτώματα W/O
3. Κανονικό δέρμα	ε. Λοσιόν

> Δ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- ☐ 1. Οι υγραντικές ουσίες δεσμεύουν νερό από το περιβάλλον.
- ☐ 2. Η επιδερμίδα διαπερνάται από όλες τις ουσίες.
- ☐ 3. Οι υδατοδιαλυτές ουσίες δεν διαπερνούν το δερματικό φραγμό.
- ☐ 4. Το νερό που περιέχεται στις κρέμες χαρίζει αίσθηση δροσιάς.
- ☐ 5. Η φωτογήρανση οφείλεται στον ηλεκτρισμό.
- ☐ 6. Οι κρέμες νύκτας είναι του τύπου W/O.

Κεφάλαιο 2°

Ειδικά προϊόντα για το πρόσωπο

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να εξοικειωθούν με τα ειδικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται ως κρέμες προσώπου.

> Αντιρυτιδικές - Συσφικτικές κρέμες

Αυτές, εκτός των άλλων, περιέχουν ενεργά συστατικά που βελτιώνουν τη σφριγηλότητα του προσώπου με αποτέλεσμα να καθυστερούν την εμφάνιση των ρυτίδων. Προορίζονται για άτομα μεγαλύτερης και μεγάλης ηλικίας και μπορεί να είναι κρέμες ημέρας, νύκτας ή 24ώρου.

> Αντηλιακές κρέμες



Περιέχουν μεγάλη ποσότητα αντηλιακών φίλτρων σε σχέση με τις κρέμες ημέρας και επίσης είναι αδιάβροχες για να μην

απομακρύνονται εύκολα με το νερό.

Μπορεί να τοποθετηθούν μόνες τους ή μετά την κρέμα ημέρας. Κρίνονται σήμερα

απολύτως απαραίτητες εξαιτίας της αύξησης της υπεριώδους ακτινοβολίας που παρατηρείται στην ατμόσφαιρα και είναι υπεύθυνη για τον καρκίνο του δέρματος. Εξ' άλλου στην ακτινοβολία αυτή οφείλεται η γρήγορη γήρανση του δέρματος, η φωτογήρανση, που εμφανίζεται με πολλές και βαθιές ρυτίδες αλλά και άλλες βλάβες του δέρματος.



Εικόνα 8.3 Αντηλιακά προϊόντα

> Κρέμες βάσης make up

Ουσιαστικά είναι κρέμες ημέρας που αφήνουν ένα κολλώδες στρώμα για να συγκρατηθεί το μακιγιάζ. Μπορεί να είναι και οι ίδιες χρωματισμένες, για να καλύψουν μικρές ατέλειες ειδικά όταν δεν επιθυμείται η χρήση make up.



Εικόνα 8.4 Κρέμες βάσης make up

> Οροί - Αμπούλες

Ανάλογα με τη σύνθεση και το σκοπό για τον οποίο θα χρησιμοποιηθούν, η συχνότητα χρήσης τους διαφέρει. Υπάρχουν αμπούλες ή οροί που δίνουν λάμψη και τοποθετούνται πριν την κρέμα βάσης του make up. Άλλοι που συστήνονται για μια φορά την εβδομάδα, το μήνα ή κάποιες μέρες το χρόνο σαν εντατική περιποίηση, για αφυδάτωση, ξηρότητα, σύσφιξη, ακμή και άλλα. Αυτές που χρησιμοποιούνται στο σπίτι είναι συνήθως υδατικά διαλύματα ή γαλακτωματοποιημένα προϊόντα του τύπου λάδι σε νερό (O/W), για να μην αφήνουν λιπαρότητα και να μπορεί στη συνέχεια να πραγματοποιηθεί μακιγιάζ, αν χρειάζεται.



> Λοσιόν για μετά το ξύρισμα (After shave lotions)

Εκτός από τις γνωστές μας After shaves που είναι υδατικά διαλύματα, υπάρχουν και γαλακτωματοποιημένες λοσιόν που χρησιμοποιούνται από τους άντρες μετά το ξύρισμα.

Αυτά τα προϊόντα έχουν σκοπό να απολυμάνουν την περιοχή που έχει ξυριστεί, για να μην εισχωρήσουν μικρόβια στα κοψίματα που πιθανόν προκάλεσε το ξυράφι. Γι' αυτό το λόγο περιέχουν μεγάλες ποσότητες αιθυλικής αλκοόλης (οινόπνευμα) και άλλες αντισηπτικές ουσίες. Επίσης, περιέχουν αιμοστατικά και επουλωτικά του δέρματος καθώς και καταπραυντικά για τους ερεθισμούς.



Οι μαλακτικές και υγραντικές ουσίες συμπληρώνουν τη σύστασή τους για να τους προσδώσουν μερικές από τις ιδιότητες των κρεμών ημέρας, αφού και το αντρικό δέρμα έχει ανάγκη από περιποίηση και προστασία.

> Κρέμες ματιών

Προορίζονται για την περιοχή γύρω από τα μάτια, που εμφανίζει νωρίτερα από το υπόλοιπο πρόσωπο τα σημάδια του γήρατος. Έχουν ειδική σύνθεση για να μην ερεθίζουν το βλεννογόνο των ματιών και να μπορούν να είναι αποτελεσματικά για την καταπολέμηση της χαλάρωσης και των ρυτίδων.



> Κρέμες λαιμού

Ο τράχηλος επίσης εμφανίζει ρυτίδες και χαλάρωση πολλές φορές νωρίτερα από το υπόλοιπο πρόσωπο. Οι κρέμες λαιμού είναι δραστικές και έχουν ειδική σύνθεση για να προλαμβάνουν την άσχημη εμφάνισή του.

Ανακεφαλαίωση

Οι αντιρυτιδικές - συσφικτικές είναι κρέμες πλούσιες σε ενεργά συστατικά για ώριμες επιδερμίδες.

Τα αντηλιακά έχουν σκοπό να προφυλάξουν από την υπεριώδη και υπέρυθη ακτινοβολία και να προλάβουν τη φωτογήρανση.

Οι κρέμες βάσης make up αφήνουν ένα κολλώδες στρώμα για να συγκρατηθεί το μακιγιάζ και μπορεί να είναι ελαφρώς χρωματισμένες.

Οι οροί και οι αμπούλες είναι προϊόντα πλούσια σε ενεργά συστατικά και τοποθετούνται πριν τις κρέμες.

Ανάλογα με τη δράση τους και τις ανάγκες του δέρματος ρυθμίζεται και η συχνότητα της χρήσης τους.

Οι λοσιόν για μετά το ξύρισμα είναι συνθέσεις με αντισηπτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες για να επαναφέρουν την επιδερμίδα μετά το ξύρισμα στη φυσιολογική της όψη, να την ενυδατώσουν και να την προστατέψουν.

Οι κρέμες ματιών είναι απαλλαγμένες από ερεθιστικές ουσίες και συγχρόνως ισχυρά αντιρυτιδικές και συσφικτικές.

Οι κρέμες λαιμού είναι δραστικά αντιρυτιδικές και συσφικτικές.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποιος είναι ο ρόλος των αντηλιακών προϊόντων;
2. Πώς χρησιμοποιούνται οι οροί και οι αμπούλες από τις καταναλώτριες;
3. Γιατί είναι απαραίτητη η χρήση λοσιόν μετά το ξύρισμα;
4. Ποιες είναι οι ιδιότητες των κρεμών για τα μάτια;

> Β. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση:

α. Τα αντιρυτιδικά προϊόντα χρησιμοποιούνται;

1. Σε όλες τις ηλικίες
2. Από ώριμα δέρματα
3. Μόνο τη νύκτα
4. Μόνο το πρωί

β. Οι λοσιόν μετά το ξύρισμα:

1. Είναι κοινές κρέμες
2. Ερεθίζουν το δέρμα
3. Έχουν αντισηπτικές ιδιότητες
4. Δεν προστατεύουν

> Γ. Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Να αντιστοιχίσετε τα 1 - 6 στα α - ε.

1. Αντηλιακά	α. Αντιρυτιδικές
2. Κρέμες ματιών	β. Αντισηπτικές
3. After shaves	γ. Πλούσιες σε ενεργά συστατικά
4. Οροί - Αμπούλες	δ. Προστατευτικές
5. Κρέμες βάσης	ε. Κολλώδεις
6. Κρέμες λαιμού	

Κεφάλαιο 3^ο

Τοποθέτηση κρεμών

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής κατά τη χρήση των κρεμών και να περιγράφουν τους χειρισμούς εφαρμογής τους.

> Κανόνες υγιεινής

Όταν η κρέμα είναι συσκευασμένη σε βάζο, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε σπάτουλα για να τη βγάζουμε απ' αυτό. Όπως ήδη έχει αναφερθεί στην 1η θεματική ενότητα, τα χέρια μας είναι φορείς μικροβίων και γι' αυτό το λόγο δεν πρέπει να τα βάζουμε μέσα στο δοχείο της κρέμας ακόμη και αν είναι πλυμένα. Για τον ίδιο λόγο δεν πρέπει η σπάτουλα να ακουμπά στο δέρμα και να ανατοποθετείται μέσα στο προϊόν. Προτιμούνται οι σπάτουλες μιας χρήσης.



Για τα προϊόντα που έχουν προσαρμοσμένες αντλίες στο δοχείο τους, η δόση λαμβάνεται με πίεση της αντλίας. Τα σωληνάκια δίνουν το περιεχόμενό τους με πίεση, όπως και τα μπουκάλια.

Φυσικά τα χέρια θα είναι καθαρά και απαλλαγμένα από ξένα σώματα και άλλα καλλυντικά, όταν θα τοποθετήσουν το προϊόν στο δέρμα.

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.

> Τρόπος τοποθέτησης

Οι κρέμες τοποθετούνται σε πολύ μικρές ποσότητες, 1 ml περίπου. Αν η ποσότητα αυτή δεν αρκεί, τότε προστίθεται λίγο ακόμη προϊόν. Αν χρησιμοποιηθεί περισσότερη από το κανονικό αυτή δεν θα απορροφηθεί, με αποτέλεσμα να

“κολλάει” και να γυαλίζει. Σε αυτή την περίπτωση ταμπονάρεται με χαρτομάντιλο για να απομακρυνθεί η περίσσεια.

Οι κινήσεις που εφαρμόζονται για την τοποθέτηση της κρέμας είναι θωπείες. Αποφεύγεται ο ερεθισμός του δέρματος και η πρόκληση ερυθρότητας. Μερικοί χρησιμοποιούν και τις δακτυλικές επιβολές προκειμένου να τονώσουν την επιδερμίδα. Πρέπει όμως να είναι σύντομες και με μικρή ένταση.

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. Πρέπει να ληφθούν μέτρα ώστε να μην έρθει σε επαφή με το βλεννογόνο του ματιού.



Εικόνα 8.6 Τοποθέτηση κρέμας ματιών

Ανακεφαλαίωση

Για να πάρουμε ποσότητα κρέμας συσκευασμένης σε βάζο χρησιμοποιούμε σπάτουλα μιας χρήσης. Τα χέρια μας είναι καθαρά για να απλώσουν το προϊόν στο δέρμα.

Η κρέμα τοποθετείται σε ποσότητα περίπου 1 ml στο τέλος κάθε περιποίησης και η περίσσια αφαιρείται από το δέρμα. Οι κινήσεις που εκτελούμε κατά το άπλωμα είναι θωπείες.

> **A. Ερωτήσεις ανάπτυξης**

1. Οι κρέμες που υπάρχουν στο εμπόριο συνοδεύονται από σπάτουλες. Το θεωρείτε αναγκαίο και γιατί;
2. Ποια είναι τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει η μεγάλη ποσότητα κρέμας στο δέρμα;

> **B. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών**

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση:

α. Η κρέμα τοποθετείται:

- | | |
|--|--|
| 1. Σε καθαρό δέρμα πριν τη μάσκα | 3. Σε καθαρό δέρμα στο τέλος της περιποίησης |
| 2. Πριν από τον καθαρισμό του δέρματος | 4. Πάνω από το make up |

β. Στην περιοχή των ματιών χρησιμοποιούμε:

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Ειδικό προϊόν | 3. Τίποτα |
| 2. Κρέμα προσώπου | 4. Μόνο μάσκα |

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Κρέμες προσώπου

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές να μπορούν να επιλέγουν την κατάλληλη κρέμα, ανάλογα με τον τύπο του δέρματος και να εφαρμόζουν τους κατάλληλους χειρισμούς για να την απλώσουν στο πρόσωπο και το λαιμό

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι κρέμες προσώπου χρησιμοποιούνται με σκοπό να προστατέψουν και να βελτιώσουν την επιδερμίδα. Είναι συνήθως γαλακτώματα του τύπου λάδι σε νερό (O/W) ή ζελέδες και μπορεί να έχουν τη μορφή κρέμας ή λοσιόν.

Οι κρέμες ημέρας είναι γαλακτώματα (O/W) ή ζελέδες και μπορεί να έχουν τη μορφή κρέμας ή λοσιόν. Οι ουσίες που περιέχουν είναι μαλακτικές, υγραντικές, αντηλιακά φίλτρα, βιταμίνες και άλλες. Το στρώμα που αφήνουν πρέπει να είναι ασυνεχές και αόρατο πάνω στο δέρμα, για να μη δημιουργούν άσχημη όψη στην επιδερμίδα.

Οι κρέμες ημέρας για λιπαρά δέρματα είναι συνήθως λοσιόν με μικρή περιεκτικότητα σε λιπαρά στοιχεία. Έχουν στυπτικές και αντισηπτικές ιδιότητες.

Οι κρέμες ημέρας για κανονικά δέρματα έχουν μεγάλη ποικιλία στη σύνθεση και τη μορφή.

Οι κρέμες για ξηρά δέρματα είναι πλούσιες σε μαλακτικές και υγραντικές ουσίες. Οι παλαιότερες συνθέσεις του τύπου W/O σήμερα χρησιμοποιούνται περισσότερο σαν κρέμες μάλαξης, γιατί γυαλίζουν και “κολλούν” πάνω στο δέρμα.

Οι κρέμες νύκτας παλαιότερα ήταν λιπαρές συνθέσεις, όπως και οι κρέμες για τα ξηρά δέρματα. Σήμερα είναι κατά κύριο λόγο γαλακτώματα του τύπου O/W. Σχηματίζουν συνεχές στρώμα πάνω στην επιδερμίδα και περιέχουν μεγάλες ποσότητες μαλακτικών και υγραντικών ουσιών. Συστήνονται κυρίως σε ώριμες και ξηρές επιδερμίδες.

Όταν η κρέμα είναι συσκευασμένη σε βάζο, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε

σπάτουλα. Τα χέρια μας είναι φορείς μικροβίων και γι' αυτό το λόγο δεν πρέπει να τα βάζουμε μέσα στο δοχείο της κρέμας ακόμη και αν είναι πλυμένα. Για τον ίδιο λόγο δεν πρέπει η σπάτουλα να ακουμπά στο δέρμα και να ανατοποθετείται μέσα στο προϊόν. Προτιμούνται οι σπάτουλες μιας χρήσεως για να είμαστε βέβαιοι ότι δε θα μεταφερθούν μικροοργανισμοί, που έχουν σαν αποτέλεσμα την αλλοίωση του προϊόντος αλλά ακόμα και τη μόλυνση του δέρματος.

Για τα προϊόντα που έχουν προσαρμοσμένες αντλίες στο δοχείο τους, η δόση λαμβάνεται με πίεση της αντλίας. Τα σωληνάκια δίνουν το περιεχόμενό τους με πίεση, όπως και τα μπουκάλια.

Οι κρέμες τοποθετούνται σε πολύ μικρές ποσότητες, 1 ml περίπου. Αν η ποσότητα αυτή δεν αρκεί, τότε προσθέτουμε προϊόν. Αν χρησιμοποιήσουμε περισσότερη από το κανονικό, ταμπονάρουμε με χαρτομάντιλο για να απομακρύνουμε την περίσσεια.

Οι κινήσεις που εφαρμόζουμε για την τοποθέτηση της κρέμας είναι θωπείες.

Αποφεύγουμε να ερεθίσουμε το δέρμα και να προκαλέσουμε ερυθρότητα. Μερικοί χρησιμοποιούν και τις δακτυλικές επιβολές προκειμένου να τονώσουν την επιδερμίδα. Πρέπει όμως να είναι σύντομες και με μικρή ένταση.

Η κρέμα χρησιμοποιείται στο τέλος κάθε αισθητικής περιποίησης και πάντα σε καθαρό δέρμα. Για την περιοχή των ματιών χρησιμοποιούμε το ειδικό προϊόν που εφαρμόζεται επίσης με θωπείες. Προσέχουμε να μην πλησιάσουμε το βλεννογόνο του ματιού.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Σπαστή πολυθρόνα ή κρεβάτι ιατρικό
- Τροχήλατο σκαμπό
- Τροχήλατο τραπεζάκι
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλο
- Ρολό χαρτί μιας χρήσης
- Σπάτουλες μιας χρήσης
- Προϊόντα καθαρισμού (κρέμα, γαλάκτωμα, λοσιόν)
- Κρέμες ημέρας και νύχτας για όλους τους τύπους του δέρματος
- Σκουφάκια ή κορδέλες για τα μαλλιά

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

1. Αρχίζει με απλό καθαρισμό.
2. Λαμβάνεται ποσότητα κρέμας από το δοχείο με τη βοήθεια μιας σπάτουλας.
3. Απλώνεται στο πρόσωπο με θωπίες.
4. Απαντά σε απορίες.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

.....

.....

.....

.....

.....

B.

.....

.....

.....

.....

.....

Γ.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....



ΓΛΩΣΣΑΡΙ

A

Αμμωνία (NH₃) :	Αέριο με έντονη οσμή.
Αγωγιμότητα :	Η ευκολία διέλευσης ηλεκτρικών φορτίων
Αιθέρια έλαια :	Πτητικές ενώσεις με ελαιώδη σύσταση και ευχάριστη οσμή.
Αιθυλική αλκοόλη (C₂H₅OH) :	Αλλιώς ονομάζεται και οινόπνευμα. Πτητικό υγρό με ευχάριστη οσμή που χρησιμοποιείται για τις αντισηπτικές του ιδιότητες και σαν διαλύτης.
Αιμοστατικό :	Ουσία που προκαλεί παύση της αιμορραγίας.
Ακμή :	Δερματοπάθεια που συνήθως εμφανίζεται στην εφηβεία
Αλκοόλες :	Οργανικές ενώσεις με γενικό μοριακό τύπο C _n H _{2n+1} OH.
Αλογόνα :	Ομάδα στοιχείων που περιλαμβάνει το Φθόριο (F ₂) , το Χλώριο (Cl ₂), το Βρώμιο (Br ₂), το Ιώδιο (I ₂) και το Άστατο (At)
Αμπούλες :	Συσκευασίες υγρών διαλυμάτων ή γαλακτωμάτων.
Αμυχή :	Μικρής έκτασης λύση της συνέχειας του δέρματος.
Αντισηπτικό:	Ουσία που παρεμποδίζει ή σταματά την ανάπτυξη των μικροβίων στην επιφάνεια του δέρματος.
Απιονισμένο νερό :	Είναι νερό από το οποίο έχουν αφαιρεθεί τα άλατα.
Απολέπιση :	Αφαίρεση νεκρών κερατινοποιημένων κυττάρων από την επιφάνεια της κεράτινης στιβάδας.
Απολυμαντικό:	Ουσία που παρεμποδίζει ή σταματά την ανάπτυξη των μικροβίων σε επιφάνειες.
Απόσταξη:	Διαδικασία διαχωρισμού συστατικών ενός μίγματος με θέρμανση.
Αποστείρωση :	Καταπολέμηση βλαβερών οργανισμών.
Αφρός :	Είναι το σύστημα που αποτελείται από δύο φάσεις .Η μία είναι αέρια και διασπείρεται μέσα στην άλλη, που είναι υγρή, με τη μορφή φυσαλίδων.
Αφυδάτωση :	Η μείωση της περιεκτικότητας των ιστών σε νερό.

B

Βαζελίνη :	Λιπαρή ουσία παράγωγο του πετρελαίου.
Βακτηρίδια :	Μονοκύτταροι οργανισμοί που αναπαράγονται με διχοτόμηση.
Βιταμίνες :	Οργανικά συστατικά απαραίτητα για τον μεταβολισμό. Δεν προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό.
Βλατίδα :	Στερεό έπαρμα του δέρματος ποικίλου χρώματος και σχήματος.

Γ

Γαλακτικό οξύ:	Οργανικό οξύ, η συσσώρευση του οποίου στους μυς δίνει το αίσθημα του κόπλου.
-----------------------	--

Γαλάκτωμα :	Είναι το σύστημα που αποτελείται από δύο υγρές φάσεις όπου η μία βρίσκεται διεσπαρμένη μέσα στην άλλη με τη μορφή σταγονιδίων.
Γαλβανικό ρεύμα :	Ονομάζουμε το συνεχές ρεύμα, δηλαδή μια προσανατολισμένη κίνηση φορτίων που διατηρείται σταθερή ως προς τη φορά της.
Γενειακός :	Είναι μυς του προσώπου που εκτείνεται στην περιοχή μεταξύ του κάτω χείλους και του σαγονιού.
Γνάθος κάτω :	Οστό του κρανίου με την κίνηση του οποίου ανοίγει και κλείνει το στόμα.

Δ

Δυσχρωμίες :	Κηλίδες με διαφορετικό χρώμα από αυτό του συνόλου του δέρματος.
---------------------	---

Ε

Εκδορά :	Μικρής έκτασης λύση της συνέχειας του δέρματος.
Εκχύλιση:	Διαδικασία διαχωρισμού μίγματος με χρήση διαφορετικών διαλυτών.
Ελαστίνη :	Ινώδης πρωτεΐνη του δέρματος.
Ένζυμα :	Πρωτεΐνες με καταλυτικές ιδιότητες που επιταχύνουν τις χημικές αντιδράσεις στα κύτταρα.
Επιδερμίδα:	Η ανώτερη στοιβάδα του δέρματος.
Ερύθημα:	Τοπικό κοκκίνισμα στο δέρμα που οφείλεται στη συσσώρευση αίματος στην περιοχή.
Ευρυαγγείες:	Τριχοειδή αγγεία πολύ κοντά στην επιφάνεια του δέρματος που είναι ορατά και εύκολα σπάζουν.

Ζ

Ζυγωματικός μείζων :	Μυς του προσώπου που εκτείνεται στις παρειές.
-----------------------------	---

Θ

Θυρεοειδής αδένας :	Αδένας του σώματος που βρίσκεται στον τράχηλο κάτω από την κάτω γνάθο.
----------------------------	--

Ι

Ιξώδες :	Το φυσικό μέγεθος που εκφράζει την αντίσταση των υγρών να ρέουν .
Ιοντοφόρηση :	Εξαναγκασμένη κίνηση ιόντων εξαιτίας της εφαρμογής ηλεκτρικού πεδίου.
Ιόν :	Φορτισμένο σωματίδιο
Ιοί:	Μικροοργανισμοί που δεν συνιστούν κύτταρα γιατί αποτελούνται μόνο από ένα μόριο νουκλεϊνικού οξέως. Ζουν παρασιτικά μέσα σε κύτταρα που τους φιλοξενούν.

Ιώδιο (I_2) : Στοιχείο που ανήκει στα αλογόνα.

K

Κάλιο (K) : Μέταλλο των αλκαλίων.
Κανθός : Γωνία του ματιού.
Καολίνης : Ένυδρο πυριτικό άλας του Αργιλίου.
Κερατινοκύτταρα : Τα κύτταρα της κερατίνης στοιβάδας.
Κολλαγόνο : Πρωτεΐνη του δέρματος ινώδους μορφής.
Κρέμα : Καλλυντικό προϊόν που δεν ρέει στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.
Κροταφίτης : Μυς του προσώπου που εκφύεται από το κροταφικό οστό και καταφύεται στην κάτω γνάθο.
Κυκλοφορικό σύστημα : Το σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού το οποίο αποτελείται από την καρδιά και τα αγγεία και διατρέχεται από αίμα ή λέμφο.
Κυνικός : Μυς του προσώπου που καταφύεται στο επάνω χείλος και δίνει έκφραση θυμού.
Κύστη : Κοιλότητα με περιεχόμενο σμήγμα , πύον ή αίμα που περιβάλλεται από μεμβράνη .
Κύτταρο : Βασική δομική και λειτουργική μονάδα που εκδηλώνει το φαινόμενο της ζωής.

Λ

Laser: Ενισχυμένη δέσμη φωτός.
Latex : Τεχνητό καουτσούκ.
Λάδια : Οργανικές ενώσεις με λιπαρή σύσταση. Τριεστέρες της γλυκερίνης με ακόρεστα μονοκαρβονικά οξέα.
Λέμφος: Υγρό του σώματος που κυκλοφορεί στο λεμφικό σύστημα.
Λέπια : Είναι κεράτινα πετάλια της επιδερμίδας (συσσωματώματα νεκρών κυττάρων)
Λιπαρά οξέα: Οργανικά οξέα μακριάς αλύσσου.
Λοβός του αυτιού : Το κάτω μέρος του αυτιού.
Λοσιόν : Το καλλυντικό προϊόν που είναι ρευστό στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

M

Μαλακτική ουσία : Ουσία που εγκλωβίζει την υγρασία στην επιδερμίδα.
Μάλαξη : Σύνολο χειρισμών που εφαρμόζονται στο δέρμα.
Μασητήρας : Μυς του προσώπου που εκφύεται από το ζυγωματικό ιστό και καταφύεται στη γνάθο.
Μεσοκυττάρια ουσία : Η ουσία που περιβάλλει τα κύτταρα, τις ίνες και τα υπόλοιπα στοιχεία του χορίου.
Μεταβολισμός : Αποδόμηση χημικών ενώσεων (καταβολισμός) και η σύνθεση από

Μέταλλα :	απλούστερες χημικές ουσίες, πιο πολύπλοκων μορίων (αναβολισμός). Σύνολο στοιχείων με κοινές ιδιότητες :α) Παρουσιάζουν μεταλλική λάμψη. β) Είναι αργυρόχρωα με εξαίρεση τον χρυσό και τον χαλκό. γ) Είναι ελατά και όλκιμα. δ) Είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού.ε) Διαμερίζονται σε μορφή σκόνης. στ) Είναι αδιάλυτα στο νερό.
Μετωπιαίος μυς :	Μυς του προσώπου που εκφύεται από τα φρύδια και καταφύεται στο κρανίο.
Μπεντονίτης :	Ένυδρο πυριτικό άλας του Αργιλίου.
Μυς :	Όργανο του μυϊκού συστήματος που χρησιμεύει για τις κινήσεις του σώματος.
Μυώδες πλάτυσμα :	Μυς του τραχήλου που εκφύεται από το πάνω μέρος του θώρακα και καταφύεται στην κάτω γνάθο και το κάτω χείλος.

N

Νάτριο :	Μέταλλο των αλκαλίων.
-----------------	-----------------------

O

Όζον (O₃) :	Ενεργό οξυγόνο που χρησιμοποιείται για την μικροβιοκτόνο του δράση.
Όζος :	Σκληρός σχηματισμός που εντοπίζεται στο υπόδερμα και προβάλλει από την επιφάνεια του δέρματος.
Οξέα :	Ονομάζονται γενικά τα σώματα, τα οποία όταν διαλυθούν, παρέχουν κατιόντα υδρογόνου. Είναι σώματα που περιέχουν στο μόριό τους υδρογόνο, το οποίο μπορεί σε διάλυμα να πάρει τη μορφή κατιόντος.
Οξειδωση :	Η πρόσληψη O ₂ ή η αποβολή H ₂ από μια ένωση .
Οργανικές Ενώσεις :	Ενώσεις που περιέχουν άνθρακα εκτός των CO , CO ₂ , C ₂ S ₂ , X ₂ CO ₃ , XCN και των καρβιδίων.
Οροί :	Υδατικά διαλύματα που χρησιμοποιούνται στην ιατρική, τη φαρμακευτική και την αισθητική.
Ουλή :	Είναι συνδετικός ιστός που αντικαθιστά χαμένο δέρμα . Στις ουλές δεν υπάρχουν εξαρτήματα του δέρματος .
Ουρία :	Οργανική ένωση , συστατικό του φυσικού παράγοντα ενυδάτωσης N.M.F.

Π

Παραφίνη:	Έλαιο που παράγεται από το πετρέλαιο και χρησιμοποιείται ευρύτατα στην παρασκευή καλλυντικών, ως διαλύτης της ελαιώδους φάσης και μαλακτικό.
Παρειά :	Το μάγουλο.
Ph :	Είναι ο αρνητικός δεκαδικός λογάριθμος της συγκέντρωσης ιόντων υδρογόνου σε ένα διάλυμα.

Πολυκυκλικοί

υδρογονάνθρακες : Οργανικές ενώσεις.

Πομάδα : Άνυδρα παρασκευάσματα που έχουν σαν βάση την βαζελίνη.

Πόρος : Η είσοδος του θύλακα της τρίχας στην επιδερμίδα.

Πούδρα : Καλλυντικό προϊόν με κύριο συστατικό του τον τάλκη.

Πρωτεΐνη : Οργανική ένωση αποτελούμενη από μικρότερες οργανικές ενώσεις που ονομάζονται αμινοξέα. Οι πρωτεΐνες αποτελούν δομικά συστατικά των ιστών.

Σ

Σιάτσου : Είδος μάλαξης που εφαρμόζεται με δακτυλοπίεση.

Σμήγμα : Λιπαρό έκκριμα του δέρματος.

**Στερνοκλειδο-
μαστοειδής :** Μυς του τραχήλου. Εκφύεται από την κλείδα και το στέρνο και καταφύεται στη μαστοειδή απόφυση του κρανίου

**Σφικτήρας
των βλεφάρων :** Πλατύς μυς που εκτείνεται γύρω από το βολβό του ματιού.

Υ

Υαλουρονικό οξύ : Υγραντική ουσία που περιέχεται στα καλλυντικά.

Υγιεινή : Η επιστήμη που μελετά

Υγραντική ουσία : Ουσία που δεσμεύει υγρασία από το περιβάλλον μέσα στο δέρμα.

Υπεραιμία : Αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος.

Υπερκεράτωση : Πάχυνση της κερατίνης στοιβάδας.

Φ

Φαγέσωρας : Διευρυμένος τριχοσμηγματογόνος θύλακας.

Φαινόλη : Οργανική ένωση που χρησιμοποιείται σαν διαλύτης.

Φλέβα : Αγγείο του κυκλοφορικού συστήματος.

Φλεβίτιδα : Πάθηση του κυκλοφορικού συστήματος.

Φλεγμονή: Τοπική αντίδραση του οργανισμού σε μικροβιακή μόλυνση που χαρακτηρίζεται από αύξηση θερμοκρασίας, οίδημα και ερυθρότητα.

Φλύκταινα : Έπαρμα της επιδερμίδας με πύον.

Χ

Χλώριο Cl₂ : Στοιχείο που ανήκει στα αλογόνα.

Χόριο : Στοιβάδα του δέρματος κάτω από την επιδερμίδα. Αλλιώς ονομάζεται κυρίως δέρμα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλ. Πισίδης, "Ανατομική"
Εκδόσεις Λύχνος
- Γ.Θ. Παπαϊωάννου, "Κοσμητολογία"
2η έκδοση Αθήνα 1992
- Αντ. Κουτσελίνης, Κ. Μουλοπούλου - Καρακίτσου
"Καλλυντικά" 1984
- Χατζής Ιωάννης, "Βασική Δερματολογία - Αφροδισιολογία"

Ενέργεια 2,3,2:	"Ανάπτυξη των Τ.Ε.Ε. και Σ.Ε.Κ." ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ: Σταμάτης Αλαχίωτης <i>Καθηγητής Γενετικής Πανεπιστημίου Πατρών</i> <i>Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</i>
Έργο:	"Βιβλία Τ.Ε.Ε." -Επιστημονικός Υπεύθυνος του Έργου: Γεώργιος Βούτσινος <i>Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</i> -Υπεύθυνος του Τομέα Αισθητικής - Κομμωτικής Μαρίνου - Βελεντζά Αγγελική <i>Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</i>