

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Μούρα: Προέλευση-Ιδιότητες-Χρήση  
στην κοσμετολογία**

Σπουδάστρια: Σοφία Καπασακάλη

(ΑΕΜ 3692)

Εισηγήτρια καθηγήτρια: Άννα Γιαννακουδάκη

Θεσσαλονίκη 2014

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μούρα: Προέλευση- Ιδιότητες- Χρήση στην κοσμετολογία

Σπουδάστρια: Σοφία Καπασακάλη

(ΑΕΜ 3692)

Εισηγήτρια καθηγήτρια: Άννα Γιαννακουδάκη

Θεσσαλονίκη 2014

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα μούρα, αν και είναι μια τροφή γνωστή από την αρχαιότητα σε πολλούς λαούς, τα τελευταία χρόνια διαδόθηκε και έχει γίνει γνωστή και στην χώρα μας. Πρόκειται για μία κατηγορία μικρών καρπών, που πολλοί τους αποκαλούν και ‘φρούτα του δάσους’. Θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι, από βοτανικής άποψης, πολλά από τα γνωστά σε εμάς μούρα (πχ. βατόμουρα-blackberries, σμέουρα-raspberries) δεν είναι γνήσια μούρα αλλά σύνθετοι καρποί. Τα πιο γνωστά είδη μούρων είναι τα βακκίνια (στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα μύρτιλλα, τα blueberries και τα cranberries), τα μούρα γένους rubus (στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα βατόμουρα, τα σμέουρα και υβρίδια αυτών των ειδών), τα μούρα acai, τα μούρα goji, τα φραγκοστάφυλα και η φράουλα.

Τα μούρα είναι φρούτα με πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες και αποτελούν καλή πηγή φλαβονοειδών, φυτικών ινών και βιταμινών. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι χαρακτηρίζονται ως ‘superfoods’ (υπερτροφές). Τα οφέλη τους για την υγεία είναι πολλαπλά. Έχουν αντιγηραντική δράση λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχουν και είναι ωφέλιμα για την υγεία των οφθαλμών εξαιτίας της λουτεΐνης και της ζεαξανθίνης που βρίσκεται σε αυτά. Είναι πλούσια σε ανθοκυανίνες, που βοηθούν στο αδυνάτισμα, καθώς εμποδίζουν την αύξηση του σωματικού βάρους, ενώ φαίνεται να βοηθούν και στη μείωση του λίπους στην κοιλιακή χώρα. Οι πολυφαινόλες, που βρίσκονται στα μούρα αλλά και σε άλλα φρούτα, έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν συγκεκριμένα τμήματα του εγκεφάλου. Τέλος, το πλήθος θρεπτικών συστατικών αλλά και βιταμινών που περιέχονται στα μούρα, λειτουργούν σαν ‘ασπίδα’ του οργανισμού(ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος) απέναντι σε διάφορες ασθένειες (πχ. διαβήτη, καρδιακά νοσήματα, καρκίνος).

Ο ρόλος τους στην κοσμετολογία είναι ιδιαίτερα σημαντικός και στηρίζεται κυρίως στο ότι τα μούρα είναι καλή πηγή πολλών θρεπτικών ουσιών, που είναι απαραίτητες για την διατήρηση της υγείας και της καλής εμφάνισης του δέρματος. Η προσθήκη τους γίνεται τόσο σε προϊόντα προσώπου, όσο και σε προϊόντα σώματος. Στα προϊόντα προσώπου τα συναντάμε σε: προϊόντα καθαρισμού, λοσιόν, κρέμες ημέρας, κρέμες νυκτός, serum, μάσκες και peeling. Στα προϊόντα σώματος τα συναντάμε σε: γαλακτώματα/κρέμες/spray, αφρόλουτρα/σαπούνια, σε προϊόντα περιποίησης για τα μαλλιά και σε προϊόντα καθημερινής χρήσης (π.χ. αποσμητικά κ.α.).

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>Περίληψη</b> .....	2
<b>Εισαγωγή</b> .....	7
<b>Κεφάλαιο 1: Βακκίνια</b> .....	8
1.1 Βακκίνια: ορισμός.....	8
1.2 Περιγραφή βακκινίων.....	8
1.2.1 Μύρτιλλα (bildberries) .....	8
1.2.2 Blueberries.....	9
1.2.3 Cranberries.....	11
1.3 Διατροφική αξία-ιδιότητες των βακκινίων.....	12
<b>Κεφάλαιο 2: Μούρα γένους Rubus</b> .....	15
2.1 Γένος Rubus:ορισμός.....	15
2.2 Περιγραφή φυτών.....	15
2.2.1 Blackberries/βατόμουρα.....	15
2.2.2 Raspberries (σμέουρα ή φραμπουάζ).....	16
2.2.3 Υβρίδια από blackberries και raspberries.....	19
2.3 Διατροφική αξία-ιδιότητες των blackberries και των raspberries.....	20
2.3.1 Blackberries/βατόμουρα.....	20
2.3.2 Raspberries/σμέουρα.....	22
<b>Κεφάλαιο 3: Το μούρο της ευτυχίας- Goji berry</b> .....	25
3.1 Goji berry: ορισμός-προέλευση.....	25
3.2 Περιγραφή φυτού.....	26
3.3 Διατροφική αξία-ιδιότητες των goji berries.....	27
<b>Κεφάλαιο 4: Acai berry</b> .....	32
4.1 Περιγραφή φυτού.....	32
4.2 Διατροφική αξία-ιδιότητες των acai berries.....	34
<b>Κεφάλαιο 5: Τα φραγκοστάφυλα</b> .....	37

5.1 Περιγραφή φυτού.....	37
5.1.1 Μαύρα φραγκοστάφυλα.....	37
5.2 Διατροφική αξία-ιδιότητες του φραγκοστάφυλου.....	38
<b>Κεφάλαιο 6: Η φράουλα.....</b>	<b>40</b>
6.1 Διατροφική αξία-ιδιότητες της φράουλας.....	41
<b>Κεφάλαιο 7: Τα μούρα στην κοσμετολογία.....</b>	<b>43</b>
7.1 Προϊόντα για το πρόσωπο.....	45
7.1.1 Προϊόντα καθαρισμού.....	45
7.1.2 Λοσιόν προσώπου.....	51
7.1.3 Κρέμες ημέρας.....	55
7.1.4 Κρέμες νυκτός.....	63
7.1.5 Ειδική φροντίδα- serum.....	69
7.1.6 Μάσκες και peeling.....	81
7.2 Προϊόντα για το σώμα.....	88
7.2.1 Γαλακτώματα/κρέμες/spray.....	88
7.2.2 Αφρόλουτρα, σαπούνια.....	95
7.2.3 Προϊόντα για την περιποίηση μαλλιών.....	100
7.2.4 Προϊόντα καθημερινής χρήσης.....	103
7.3 Σχόλια-παρατηρήσεις.....	108
<b>Επίλογος.....</b>	<b>113</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>114</b>

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1 Vaccinium Myrtillus.....	9
Εικόνα 2 Blueberries.....	10
Εικόνα 3 Αριστερά μύρτιλλο, δεξιά blueberry.....	10
Εικόνα 4 Θάμνος cranberries .....	11
Εικόνα 5 Καρποί ώριμοι, σε ωρίμανση και άγουροι στο ίδιο κλαδί .....	16
Εικόνα 6 Rubus Idaeus: διακρίνονται οι καρποί και τα άνθη του φυτού.....	17
Εικόνα 7 Loganberry, Rubus x Loganbaccus .....	19
Εικόνα 8 Tayberry, R. fruticosus x R. idaeus .....	20
Εικόνα 9 Boysenberries σε διάφορα στάδια ανάπτυξης.....	20
Εικόνα 10 Ο Li Qing Yuen το 1927 στην κατοικία του Κινέζου στρατηγού Yang Sen.....	25
Εικόνα 11 Φυτό goji berry.....	26
Εικόνα 12 Μούρα goji, φρέσκα (αριστερά) και αποξηραμένα (δεξιά).....	27
Εικόνα 13 Acai palm, διακρίνονται και οι καρποί του φοίνικα (acai berries).....	33
Εικόνα 14 Acai berries.....	35
Εικόνα 15 Μαύρα φραγκοστάφυλα.....	37
Εικόνα 16 Fragaria Vesca. Διακρίνονται τα άνθη και οι καρποί του φυτού. ....	40

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Διατροφικά στοιχεία βακκινίων (σε ακατέργαστη μορφή).....	13
Πίνακας 2: Διατροφικά στοιχεία βατόμουρων και σμέουρων (Σε ακατέργαστη μορφή).....	23
Πίνακας 3: Διατροφικά στοιχεία των Goji Berries.....	30
Πίνακας 4: Διατροφική αξία χυμού από acai berries.....	35
Πίνακας 5: Διατροφική αξία των acai berries σε σκόνη.....	36
Πίνακας 6: Διατροφική αξία φραγκοστάφυλων.....	38
Πίνακας 7: Θρεπτική αξία φράουλας.....	42

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η φύση έχει χαρίσει απλόχερα στον άνθρωπο εκατοντάδες βότανα καθώς και θεραπευτικά φυτά, που με τη σωστή τους χρήση μπορούν να χαρίσουν υγεία και ευεξία στον καθένα από εμάς. Από την αρχαιότητα ακόμα, ο άνθρωπος κατέφευγε στους θησαυρούς της φύσης για να τονώσει τον οργανισμό του. Σε αυτήν αναζητούσε και τα μυστικά της ομορφιάς του.

Τα μούρα, αν και έχουν γίνει δημοφιλή στην Ελλάδα σχετικά πρόσφατα, είναι γνωστά σε πολλές χώρες του κόσμου από την αρχαιότητα. Υπάρχουν αμέτρητα είδη, όμως όλα έχουν παρόμοιες ιδιότητες. Λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας τους σε θρεπτικά συστατικά αποκαλούνται και ‘υπερτροφές’ (superfoods). Τα οφέλη τους πολλαπλά. Σε μία εποχή όπου ο άνθρωπος ζει σε ένα ‘εχθρικό’ περιβάλλον (ατμοσφαιρική ρύπανση, τροφές φτωχές σε απαραίτητα συστατικά κτλ), η προσθήκη τους στην καθημερινή του διατροφή είναι απαραίτητη.

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας αλλά και του τομέα της κοσμετολογίας, όλο και περισσότερα είδη μούρων προστίθενται σε διάφορα καλλυντικά και υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα. Στην παρούσα εργασία γίνεται μία μελέτη των μούρων που χρησιμοποιούνται συχνότερα στα καλλυντικά ενώ ταυτόχρονα, έχει γίνει και μία έρευνα σε φαρμακεία αλλά και σε ιστοσελίδες εταιριών με σκοπό την καταγραφή των προϊόντων που περιέχουν κάποιο είδος μούρου.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΒΑΚΚΙΝΙΑ

---

## 1.1 Βακκίνια: ορισμός

Τα βακκίνια (*Vaccinium*) είναι μια ομάδα θάμνων που ανήκουν στην οικογένεια των Ερεκίδων (*Ericaceae*). Η προέλευση της λέξης είναι ασαφής μέχρι και σήμερα. Είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν για την περιγραφή ενός μόνο φυτού, ενδεχομένως για το μύρτιλλο.

Το συγκεκριμένο είδος περιλαμβάνει πάνω από 200 είδη, πολλά από τα οποία είναι βρώσιμα. Συναντώνται κυρίως στις ψυχρότερες περιοχές του βορείου ημισφαιρίου, μολονότι υπάρχουν και τροπικά είδη που συναντώνται στη Χαβάη και την Μαδαγασκάρη.

Τα πιο γνωστά είναι τα μύρτιλλα ή *bildberries* (*vaccinium myrtillus*), τα *blueberries* (*vaccinium cyanococcus*) και τα *cranberries* (*vaccinium oxycoccus*).

## 1.2 Περιγραφή βακκινίων

### 1.2.1 Μύρτιλλα (*bildberries*)

Το μύρτιλλο είναι ένα από τα διάφορα είδη φυτών χαμηλής ανάπτυξης της οικογένειας των Ερεικοειδών, παρά την επιστημονική του ονομασία (*Vaccinium myrtillus*) (Βακκίνιον ο μύρτιλλος) που υποδηλώνει ότι ανήκει στα Μυρτοειδή. Το θέμα περιπλέκεται ακόμα περισσότερο γιατί μερικοί βοτανολόγοι το συμπεριλαμβάνουν στην οικογένεια των Μορεοειδών (*Moraceae*) από την οποία διαφέρει ως προς την έλλειψη γαλακτώδους χυμού.

Πολυετές θαμνοειδές, ύψους 60-90 εκατοστών, φυλλοβόλο, με πυκνές διακλαδώσεις και ημιδερματώδες φύλλωμα, που το φθινόπωρο παίρνει ωραίες και έντονες πορφυρές αποχρώσεις. Ανθοφορεί Μάιο-Ιούνιο με άσπρα-ροζ καμπανοειδή λουλούδια.



Εικόνα 1 *Vaccinium Myrtillus*

Παράγει από Αύγουστο-Σεπτέμβρη εδώδιμους καρπούς, με ελαφρά υπόξινη γεύση, κατάλληλους για παγωτά και γλυκά, γνωστούς στα Αγγλικά με το όνομα "μπίλμπερι" (και όχι "μπλούμπερι", που αφορά άλλα είδη του γένους *Vaccinium*, όπως το *V. corymbosum*). Επειδή τα περισσότερα από τα μύρτιλλα που τρώγονται από τα πουλιά και τα θηλαστικά δεν αποβάλλονται ως βιώσιμοι σπόροι, αναπαράγονται αγενώς, δηλαδή με την ανάπτυξη νέων βλαστών από τα ριζώματά των ώριμων φυτών.

Εξαπλώνεται ως αυτοφυές, συνήθως μεμονωμένο στις εύκρατες και ψυχρές περιοχές της γης, στα ψηλά βουνά των τροπικών περιοχών και κατά προτίμηση αναπτύσσεται στα όξινα δηλαδή μη αλκαλικά εδάφη και σε δροσερές θέσεις.

Στα μύρτιλλα υπάρχουν τα εξής υποείδη: *V. calycinum* - *V. cespitosum* - *V. deliciosum* - *V. dentatum* - *V. membranaceum* - *V. myrtillus* - *V. ovalifolium* - *V. pahalae* - *V. parvifolium* - *V. praestans* - *V. reticulatum* - *V. Scoparium*.

### 1.2.2 Blueberries

Στην Ελλάδα χρησιμοποιείται λανθασμένα το όνομα 'μύρτιλλα' για να περιγράψει όλα τα είδη αυτού του γένους. Πρέπει να διευκρινίσουμε ότι τα μύρτιλλα έχουν συγγένεια με τα blueberries αλλά ταυτόχρονα παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Η χρήση του φυτού και των καρπών του ξεκίνησε σχετικά πρόσφατα στη χώρα μας σε μεγάλη κλίμακα και το φυτό που έχει τη μεγαλύτερη ομοιότητα με τους καρπούς των μπλε μούρων είναι τα μύρτιλλα. Για το λόγο αυτό η χρήση του

ονόματος ‘μύρτιλλο’ βοήθησε στο να γίνουν αναγνωρίσιμα στον κόσμο. Αξίζει βέβαια να αναφερθεί ότι η χρήση της λέξης ‘μύρτιλλο’ έναντι της φράσης ‘μπλε μούρο’ είχε το πλεονέκτημα ότι το έκανε πιο διακριτό και ξεχωριστό ώστε να αποφευχθεί η σύγχυση του με τα βατόμουρα (blackberries) και την μουριά (mulberry). Δυστυχώς οι ελληνικές ονομασίες προκαλούν σύγχυση.



Εικόνα 2 Blueberries

Τα blueberries ανήκουν στο υποείδος cyanococcus , το οποίο περιλαμβάνεται στο γένος των vaccinium. Πρόκειται για πολυετές θαμνοειδές, ύψους 10 εκατοστών έως 4 μέτρων. Τα φύλλα του μπορεί να είναι φυλλοβόλα ή αιθαλή. Τα λουλούδια του έχουν σχήμα καμπάνας και συναντώνται σε διάφορα χρώματα (λευκά, ροζ ή κόκκινα ενώ μερικές φορές έχουν και πρασινωπή απόχρωση). Οι καρποί του αρχικά έχουν μία ωχρή πράσινη απόχρωση, στη συνέχεια κοκκινωπό- μωβ χρώμα ενώ όταν ωριμάσουν γίνονται μπλε και έχουν μια γλυκιά γεύση με μεταβλητή οξύτητα. Τα μπλε μούρα έχουν καρπούς σε συστάδες/ τσαμπιά ενώ τα μύρτιλλα παράγουν έναν ή 2 καρπούς σε ζεύγος. Η σάρκα των καρπών των μπλε μούρων είναι άσπρη προς πράσινη ενώ των μύρτιλλων είναι κόκκινη-ροζ.



Εικόνα 3 Αριστερά μύρτιλλο, δεξιά blueberry

Οι χρόνοι καρποφορίας επηρεάζονται από τις τοπικές συνθήκες, όπως είναι το υψόμετρο και το γεωγραφικό πλάτος. Σε γενικές γραμμές τα blueberries καρποφορούν από τον Μάιο έως τον Αύγουστο ανάλογα με τις συνθήκες αυτές.

Στα μπλε μούρα υπάρχουν τα εξής υποείδη:

*V. angustifolium* - *V. boreale* - *V. caesariense* - *V. corymbosum* - *V. darrowii* - *V. elliotii* - *V. formosum* - *V. fuscatum* - *V. hirsutum* - *V. koreanum* - *V. myrsinites* - *V. myrtilloides* - *V. pallidum* - *V. simulatum* - *V. tenellum* - *V. virgatum*.

### 1.2.3 Cranberries

Τα cranberries είναι μια ομάδα χαμηλών θάμνων που ανήκουν στο υποείδος oxycoccus του γένους *vaccinium*. Σε ορισμένες μεθόδους ταξινόμησης τα οξύκοκκα θεωρούνται ένα ξεχωριστό γένος από μόνα τους. Μπορούν να βρεθούν σε όξινους τυρφώνες σε όλες τις ψυχρές περιοχές του βόρειου ημισφαιρίου.

Πρόκειται για χαμηλούς αναρριχώμενους θάμνους που φθάνουν τα δύο μέτρα σε μήκος και τα 5-20 εκατοστά σε ύψος. Έχουν λεπτούς, όχι ιδιαίτερα ξυλώδεις κορμούς και αειθαλή φύλλα. Τα λουλούδια τους έχουν σκούρο ροζ χρώμα, με κυρτά πέταλα, αφήνοντας τον στύλο και τους στήμονες του άνθους πλήρως εκτεθειμένους με φορά προς τα έξω. Για τον λόγο αυτόν η γονιμοποίηση γίνεται από τις μέλισσες. Ο καρπός τους είναι ένα μούρο που έχει μεγαλύτερο μέγεθος από τα φύλλα του φυτού, είναι αρχικά λευκού χρώματος αλλά μετατρέπεται σε βαθύ κόκκινο όταν ωριμάσει πλήρως (συνήθως τον Σεπτέμβριο με αρχές Οκτωβρίου). Είναι εδώδιμος, με μία όξινη γεύση που μπορεί να υπερτερήσει της γλυκύτητάς του.



Εικόνα 4 Θάμνος cranberries

Έχουμε τρία με τέσσερα είδη cranberries που ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες:

- Γένος *oxycoccus*, υποείδος *oxycoccus*
  - i. *Vaccinium oxycoccos* ή *Oxycoccus palustris*
  - ii. *Vaccinium microcarpum* ή *Oxycoccus microcarpus* (Small Cranberry )
  - iii. *Vaccinium macrocarpon* ή *Oxycoccus macrocarpus* (Large cranberry, American Cranberry, Bearberry)
- Γένος *oxycoccus*, υποείδος *oxycoccoides*
  - i. *Vaccinium erythrocarpum* ή *Oxycoccus erythrocarpus*

### 1.3 Διατροφική αξία-ιδιότητες βακκινίων

Τα βακκίνια περιέχουν πλήθος θρεπτικών συστατικών ενώ έχουν χαμηλή θερμιδική αξία. Το γεγονός αυτό τα καθιστά απαραίτητα στη διατροφή του κάθε ανθρώπου. Ο Moritz Andreas (2013) αναφέρει ότι:

- Τα μύρτιλλα περιέχουν υψηλή ποσότητα αντιοξειδωτικών, τα οποία έχουν ευεργετικές ιδιότητες. Είναι διαπιστωμένο ότι τα μύρτιλλα συντελούν στην πρόληψη της ουρολοίμωξης, ενισχύουν την αντικαρκινική δραστηριότητα του οργανισμού, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπάθειας, ενισχύουν το κολλαγόνο, ρυθμίζουν το σάκχαρο του αίματος, βελτιώνουν τη νυχτερινή όραση, καταστέλλουν την αναπαραγωγή του ιού HIV και βοηθούν στην καταπολέμηση της διάρροιας.
- Τα blueberries περιέχουν ένα ευρύ φάσμα θρεπτικών συστατικών. Συστατικά που περιέχουν, όπως είναι οι ανθοκυανίνες και άλλα φυτοχημικά, είναι υπό έρευνα για το ρόλο τους στη μείωση των πιθανοτήτων εκδήλωσης φλεγμονών αλλά και καρκίνου. Πειράματα σε αρουραίους έδειξαν ότι με την κατανάλωση μπλε μούρων, μειώνεται η βλάβη στον εγκέφαλο μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο ενώ ταυτόχρονα προκαλούν αυξημένη παραγωγή νιτρικού οξειδίου στα αγγεία, γεγονός που βοηθά στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος. Επίσης έρευνες δείχνουν ότι συντελούν στη μείωση της χοληστερίνης και των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα. Τέλος, η κατανάλωση χυμού από blueberries ωφελεί τον εγκέφαλο, βελτιώνει την μνήμη και την

ικανότητα μάθησης στους ενήλικες, μειώνει το σάκχαρο στο αίμα και καταπολεμά τα συμπτώματα της κατάθλιψης.

- Τα cranberries είναι πλούσια σε φλαβονοειδή και βιταμίνη C, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και συντελούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Η κατανάλωσή τους κατά τους χειμερινούς μήνες βοηθά στην πρόληψη των κρυολογημάτων. Είναι βρογχοδιασταλτικά, άρα είναι πολύ ωφέλιμα για όσους υποφέρουν από άσθμα. Συν τοις άλλοις, cranberries μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης νεφρόλιθων. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα και για όσους πάσχουν από ακμή καθώς εμποδίζουν τα βακτήρια που την προκαλούν να διεισδύσουν στο δέρμα, γεγονός που μειώνει τη σφοδρότητα και τη συχνότητα των κρίσεων. Τέλος, το μηλικό οξύ που περιέχουν μαλακώνει τους λίθους που βρίσκονται στους χοληδόχους πόρους του ήπατος, άρα είναι ωφέλιμο στην προετοιμασία της ηπατικής αποτοξίνωσης.

**Πίνακας 1: Διατροφικά στοιχεία των βακκινίων (σε ακατέργαστη μορφή)**

	<b>Μύρτιλλα</b> <b>ανά 100 gr</b>	<b>Blueberries</b> <b>ανά 100gr</b>	<b>Cranberries</b> <b>ανά 100gr</b>
<b>Ενέργεια</b>	44kcal	57kcal	46kcal
<b>Υδατάνθρακες εκ των οποίων:</b>	11,5g	12,36g	8,64g
<b>Σάκχαρα</b>	8,7g	9.96g	4,04g
<b>Φυτικές ίνες</b>	2.8g	2.4g	4,6g
<b>Λιπαρά</b>	0.5g	0.33g	0,13g
<b>Πρωτεΐνες</b>	0.7g	0.74g	0,39g
<b>Βιταμίνες</b>			
<b>Ρετινόλη</b>	1,08RE	54UI	3μg
<b>Θειαμίνη</b>	0.03mg	0.037mg	0.012mg
<b>Ριβοφλαβίνη</b>	0.03mg	0.041mg	0.02mg
<b>Νιασίνη</b>	0.583NE	0.418mg	0.101mg
<b>Παντοθενικό οξύ</b>	0.16mg	0.124mg	0.295mg

<b>Πυριδοξίνη</b>	0.6mg	0.052mg	0.057mg
<b>Φολικό οξύ</b>	6μg	6μg	1μg
<b>Φυλλοκινόνη</b>	19.3mcg	19.3μg	5.1μg
<b>Τοκοφερόλη</b>	0.6mg	0.57mg	1.2mg
<b>Ασκορβικό οξύ</b>	3mg	9.7mg	13.3mg

**Μέταλλα &  
Ιχνοστοιχεία**

<b>Ασβέστιο</b>	15mg	6mg	8mg
<b>Σίδηρος</b>	0.8mg	0.28mg	0.25mg
<b>Μαγνήσιο</b>	7mg	6mg	6mg
<b>Μαγγάνιο</b>	3.3mg	0.336mg	0.36mg
<b>Φώσφορος</b>	9mg	12mg	13mg
<b>Κάλιο</b>	103mg	77mg	85mg
<b>Νάτριο</b>	3mg	1mg	2mg
<b>Ψευδάργυρος</b>	0.1mg	0.16mg	0.1mg

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΟΥΡΑ ΓΕΝΟΥΣ RUBUS

---

### 2.1 Γένος *Rubus*: ορισμός

Σύμφωνα με τον P. Mioulane(2009), το γένος *rubus* περιλαμβάνει πλήθος ανθοφόρων φυτών που ανήκουν στην οικογένεια Rosaceae. Τα πιο γνωστά μέλη αυτού του γένους είναι τα σμέουρα (raspberries) και τα βατόμουρα (blackberries). Τα περισσότερα από αυτά τα φυτά έχουν ακανθώδη κλαδιά (όπως τα τριαντάφυλλα) που μπορούν να ξεπεράσουν και τα δύο μέτρα.

Στο γένος αυτό περιλαμβάνονται και τα υβρίδια loganberry, tayberry και boysenberry.

### 2.2 Περιγραφή φυτών

#### 2.2.1 Blackberries/ βατόμουρα

Το βατόμουρο είναι ο βρώσιμος καρπός της βατομουριάς (βάτος ο θαμνώδης). Ανήκει στην οικογένεια των Ροδιδών και η λατινική του ονομασία είναι *Rubus Fruticosus*. Συναντάται κυρίως στις βόρειες και ψυχρές περιοχές της γης αλλά τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται και σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες. Είναι ανθεκτικά φυτά και αντέχουν στις παγωνιές.

Πρόκειται για ένα μεγάλο, ακανθώδες και πολύκλαδο φυτό που μπορεί να ξεπεράσει τα τέσσερα μέτρα. Ευδοκimei σε δασώδεις κυρίως περιοχές, φράκτες, θαμνότοπους, στις όχθες των ρυακιών ακόμα και στις άκρες των δρόμων. Βγάζει άφθονες παραφυάδες οι οποίες σχηματίζουν μακρείς και ευλύγιστους τοξοειδείς βλαστούς με ισχυρά αγκάθια. Έχουν βαθυπράσινα σύνθετα φύλλα με 3-5 οδοντωτά φυλλάρια από τα οποία το επάκριο έχει μακρύτερο μίσχο. Τα άνθη έχουν υπόλευκα πέταλα και είναι διατεταγμένα κατά αραιές φόβες (είδος ταξιανθίας). Η περίοδος άνθισης τους κυμαίνεται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.



Το βατόμουρο είναι σύνθετος καρπός, όπου οι επιμέρους καρποί είναι δρύπες (Α. Μποζαμπαλίδης, 2003) και είναι αυτές που αποτελούν το βρώσιμο τμήμα του καρπού. Στην αρχή έχει πράσινο, έπειτα κοκκινόξανθο και τελικά μαύρο και γυαλιστερό χρώμα. Το βατόμουρο συλλέγεται το Σεπτέμβριο αφού αποκτήσει το χαρακτηριστικό μαύρο του χρώμα.



**Εικόνα 5** Καρποί ώριμοι, σε ωρίμανση και άγουροι στο ίδιο κλαδί

Υπάρχουν οι εξής ποικιλίες βατόμουρου:

- Ο ‘Γίγας των κήπων’: έχει μεγάλους, μαύρους καρπούς.
- Ο ‘Γίγας των Ιμαλαΐων’: έχει πολύ αρωματικούς καρπούς.
- Ο ‘Πράσινος χωρίς αγκάθια’: ποικιλία χωρίς αγκάθια.
- Το ‘Μαύρο μαργαριτάρι’: ποικιλία με αγκάθια και γλυκούς καρπούς.

### **2.2.2 Raspberries (σμέουρα ή φραμπούζ)**

Τα raspberries ανήκουν στην οικογένεια των Ροδιδών, στο γένος *Rubus* και η λατινική τους ονομασία είναι *rubus idaeus* (βάτος η ιδιαί). Το όνομα του είδους *idaeus* (Ιδιαίος - Ζεύς) αναφέρεται στην εμφάνισή του, στο όρος Ίδη κοντά στην Τροία στη βορειοδυτική Τουρκία, όπου οι Αχαιοί το πρωτοαντίκρισαν κατά τον Τρωικό πόλεμο. Η σμεουριά ευδοκίμει στις ορεινές ζώνες της Ευρώπης, στις παρυφές των δασών. Η ετυμολογία της λέξης άλλωστε στα γαλλικά ‘framboise’ προέρχεται από σύμπτυξη των λέξεων φράουλα (*fraise*) και δάσος (*bois*).

Πρόκειται για ένα θαμνοειδές πολυετές δενδρύλλιο που σχηματίζει παραφυάδες με ακανθώδη κλαδιά που μπορούν να φτάσουν τα δύο μέτρα. Κατά το πρώτο έτος, ένας νέος μη διακλαδισμένος βλαστός αναπτύσσεται δυναμικά, φθάνοντας σε ύψος 1,5-2,5 μέτρα. Φέρει σύνθετα φύλλα που αποτελούνται από πέντε ή επτά φυλλάρια, αλλά συνήθως χωρίς άνθη. Στο δεύτερο έτος, ο κεντρικός αυτός βλαστός δεν αυξάνεται σε ύψος αλλά σχηματίζει πολλές παραφυάδες, οι οποίες φέρουν μικρότερα φύλλα με τρία ή πέντε φυλλάρια. Τα άνθη του φυτού παράγονται στο τέλος της άνοιξης, σε κοντά τσαμπιά, στην άκρη των παραφυάδων. Κάθε άνθος έχει διάμετρο περίπου ένα εκατοστό και αποτελείται από πέντε λευκά πέταλα.



**Εικόνα 6 Rubus idaeus:** διακρίνονται οι καρποί και τα άνθη του φυτού

Ο καρπός του φυτού είναι κόκκινος, βρώσιμος με γλυκόξινη γεύση και παράγεται το καλοκαίρι ή στις αρχές του φθινοπώρου. Το σμέουρο (σε βοτανική ορολογία), δεν θεωρείται μούρο αλλά ένα φρούτο που αποτελείται από πολλούς μεμονωμένους καρπούς που βρίσκονται γύρω από έναν πυρήνα. Στα σμέουρα, οι μικροί αυτοί καρποί διαχωρίζονται από τον πυρήνα όταν κόβονται από το φυτό, αφήνοντας έτσι ένα κοίλο φρούτο, ενώ στα βατόμουρα και στα περισσότερα άλλα είδη rubus, οι μικροί αυτοί καρποί παραμένουν συνδεδεμένοι με τον πυρήνα.

Υπάρχουν δύο τύποι σμεουριάς: οι μη αναρριχώμενες που καρποφορούν κατά τον Ιούνιο- Ιούλιο, στους βλαστούς της προηγούμενης χρονιάς και οι αναρριχώμενες που καρποφορούν πιο αργά.

Κατά σειρά ωρίμανσης αναφέρουμε:

- ‘Malling promise’, έχει πολύ νόστιμο επιτραπέζιο καρπό, που δεν αντέχει στις μεταφορές. Είναι μεγάλο φυτό και προτιμά τα μη ασβεστώδη εδάφη.
- ‘Malling exploit’, έχει μεγάλους κόκκινους καρπούς που προσαρμόζονται παντού, εκτός από τις πολύ ξηρές περιοχές.
- ‘Golden queen’, που δίνει λευκούς καρπούς τον Ιούλιο.
- ‘Amber’, που έχει χρυσοκίτρινους καρπούς που περιφρονούν τα πουλιά, γιατί το χρώμα αυτό δεν είναι τόσο ελκυστικό όσο το κόκκινο. το φυτό αυτό δεν έχει πολλά αγκάθια.
- ‘Meco’, ποικιλία που δημιούργησε η IRNA και παράγει καρπούς για πέντε εβδομάδες.

Από τις διάφορες αναρριχώμενες ποικιλίες που καρποφορούν τον Ιούλιο και το Σεπτέμβριο αναφέρουμε:

- Ποικιλία ‘Zen’: δεν έχει πολλά αγκάθια, με μεγάλους, τραγανούς και νόστιμους καρπούς. Αναπτύσσεται γρήγορα σε πλούσια εδάφη. Δεν χρειάζεται στήριγμα.
- Ποικιλία ‘September’: έχει καρπούς με όξινη γεύση και η δεύτερη καρποφορία της είναι εξίσου σημαντική με την πρώτη. Αντέχει σε όλα τα εδάφη, ακόμα και τα βαριά.
- Ποικιλία ‘autumn bliss’: έχει μεγάλους, πρώιμους καρπούς.
- Ποικιλία ‘Heritage’: έχει τραγανούς και γλυκούς καρπούς που αντέχουν στην κατάψυξη. Το φυτό αυτό αναπτύσσεται πολύ το Σεπτέμβριο.
- Ποικιλία ‘Jaune’: έχει χρυσοκίτρινους καρπούς, μαλακούς και γλυκούς και είναι ανθεκτική στις ασθένειες.

Από τις παλιές ποικιλίες αναφέρουμε την ‘Bois blanc’, μια αναρριχώμενη, πολύ αρωματική ποικιλία και την ‘Lloyd George’ που παράγει καρπούς κυρίως στην αρχή της σεζόν, κι αναφέρεται τόσο στις αναρριχώμενες όσο και στις μη αναρριχώμενες ποικιλίες.

### 2.2.3 Υβρίδια από blackberries και raspberries

Υπάρχουν υβρίδια από βατόμουρα και σμέουρα που συνδυάζουν την τραγανή σάρκα του μούρου και το άρωμα των σμέουρων. Τα υβρίδια αυτά είναι τα loganberry, tayberry και boysenberry (P. Mioulane, 2009).

➤ *Loganberry* (λατ. ονομασία *Rubus* × *Loganobaccus*)

Πρόκειται για υβρίδιο μεταξύ σμέουρου (*Rubus Idaeus*) και βάτου της Αμερικής (*Rubus Ursinus*), που δημιούργησε ο Μ.Λονγκαν, κηπουρός από την Καλιφόρνια. Ανήκει στην οικογένεια των Ροδιδών. Είναι ένα μεγάλο φυτό με ευλύγιστους βλαστούς και κλαδιά με ισχυρά αγκάθια, τα οποία μπορεί να φθάσουν σε μήκος τα τέσσερα μέτρα. Τα φύλλα του έχουν μήκος 10-15 εκατοστά και αποτελούνται από 3-5 στρογγυλεμένα φυλλάρια. Έχει μικρά, λευκά άνθη σε σχήμα κούπας, με πέντε πέταλα που ανθίζουν την άνοιξη. Οι καρποί του συλλέγονται όταν ωριμάσουν πλήρως και αποκτήσουν έντονο βυσσινί χρώμα. Τα loganberries δεν είναι ανθεκτικά στο κρύο.



Εικόνα 7 Loganberry, *Rubus* × *Loganbaccus*

Υπάρχουν οι εξής ποικιλίες:

- Η 'LY59': έχει πολλούς και μεγάλους καρπούς.
- Η 'LY54': είναι λιγότερο παραγωγική και δεν έχει αγκάθια.
- Η 'Burbank Thornless': είναι μεγάλο φυτό, με καρπούς σε έντονο κόκκινο χρώμα.
- Η 'Lowberry': έχει καρπούς με έντονη γεύση σμέουρου.

➤ *Tayberry* (*Rubus fruticosus* × *R. idaeus*)

Πρόκειται για υβρίδιο που δημιουργήθηκε στη Σκωτία το 1979 με διασταύρωση ονομασία του βατόμουρου (blackberry) και του κόκκινου σμέουρου (red raspberry). Η ονομασία του οφείλεται στον ποταμό Tay της Σκωτίας. Ανήκει και αυτό στην οικογένεια Ροδιδών.



Εικόνα 8 Tayberry,  
*R. fruticosus x R.  
idaeus*

Το ακανθώδες αυτό φυτό φτάνει τα 4-5 μέτρα. Τα φύλλα του έχουν μήκος 10-15 εκατοστά και αποτελούνται από πλατιά, οδοντωτά φυλλάκια, με σκούρο πράσινο χρώμα. Έχει λευκά άνθη με πέντε πέταλα που ανθίζουν κατά τον Ιούνιο-Ιούλιο. Οι καρποί του συλλέγονται τον Ιούλιο, όταν αποκτήσουν όμορφο κόκκινο χρώμα.

#### ➤ *Boysenberry*

Πρόκειται για υβρίδιο μεταξύ σμέουρου (*Rubus idaeus*), κοινού βατόμουρου (*Rubus fruticosus*), βατόμουρου Αμερικής (*Rubus aboriginum*) και *loganberry*. Το boysenberry αναπτύχθηκε στις αρχές τις δεκαετίας του 1920 από τον κηπουρό Rudolf Boysen από το Άναχαϊμ της Καλιφόρνια, ο οποίος στράφηκε αργότερα στο γεωργό Walter Knott για την εμπορική εκμετάλλευση του μούρου. Παρά το γεγονός ότι η σύντομη διάρκεια ζωής του boysenberry οδήγησε στην πτώση την εμπορικής του δημοτικότητας, εξακολουθεί να καλλιεργείται συχνά σε κήπους σπιτιών και να είναι διαθέσιμο σε τοπικές αγροτικές αγορές.



Εικόνα 9 Boysenberries σε διάφορα στάδια ανάπτυξης

Ο καρπός του έχει σκούρο κοκκινωπό χρώμα και μια γλυκιά αλλά και πικάντικη γεύση. Είναι κατάλληλος για κονσερβοποίηση αλλά και σαν γέμιση σε πίτες. Καλλιεργείται κυρίως στη Νέα Ζηλανδία και τις Ηνωμένες Πολιτείες, ιδιαίτερα στις ακτές του Ειρηνικού από τη νότια Καλιφόρνια ως το Όρεγκον.

## 2.3 Διατροφική αξία-ιδιότητες των blackberries και των raspberries

### 2.3.1 Blackberries/βατόμουρα

- Τα βατόμουρα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες σε σύγκριση με τα περισσότερα άλλα φρούτα. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη σωστή λειτουργία

του εντέρου και στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης.

- Μια χούφτα βατόμουρα δίνει σχεδόν το μισό της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε μαγνήσιο, το οποίο βοηθά στη δημιουργία ενός συνδετικού ιστού, ζωτικής σημασίας για την ισχυρή δομή των οστών.
- Περιέχουν ανθοκυανίνες (φυσικές χρωστικές), οι οποίες έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Μερικές από τις ανθοκυανίνες αναστέλλουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων, ενώ περιέχουν και φλαβονοειδή που αποδεδειγμένα δρουν αποτελεσματικά έναντι του καρκίνου του δέρματος και του πνεύμονα.
- Η λουτεΐνη που περιέχουν προστατεύει το μάτι δημιουργώντας χρωστικές στην ωχρά κηλίδα, την ευαίσθητη περιοχή στο πίσω μέρος του αμφιβληστροειδούς χιτώνα, ενώ συμβάλλει και στην πρόληψη οφθαλμικών βλαβών που προκαλεί η υπερϊώδης ακτινοβολία.
- Αποτελούν πηγή πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την καρδιαγγειακή υγεία, αφού συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Βοηθάει επίσης στη βελτίωση της απορρόφησης του σιδήρου από άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται την ίδια στιγμή, με αποτέλεσμα να μειώνει τον κίνδυνο αναιμίας.
- Είναι πλούσια σε τανίνες. Σε ενδεχόμενη επαφή τους με το δέρμα, σφίγγουν τους ιστούς, γεγονός που βοηθά στη συστολή των αιμοφόρων αγγείων και κατά συνέπεια στη μείωση της ελαφρούς αιμορραγίας. Οι τανίνες έχουν χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή ιατρική και ως κατάπλασμα για την επούλωση πληγών.
- Τα άτομα με χρόνια γαστρεντερικά προβλήματα και ειδικά έλκος στομάχου να μην καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες του φρούτου.
- Τέλος, τα βατόμουρα περιέχουν φυλλικό ή φολικό οξύ, που παίζει σημαντικό ρόλο στην υγιή διαίρεση και ανάπτυξη των κυττάρων.

### 2.3.2 Raspberries/σμέουρα

Λόγω της υψηλής θρεπτικής τους αξίας, τα σμέουρα φέρεται να έχουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

#### ➤ Αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη οφέλη

Η ποικιλία φυτοχημικών ουσιών που περιέχεται στα σμέουρα θεωρείται αξιοσημείωτη αφού παρόμοια ποικιλομορφία συναντάται σε πολύ λίγα φρούτα. Γι' αυτό και θεωρείται πως έχουν πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Το ελλαϊκό οξύ που βρίσκεται άφθονο στα σμέουρα, είναι από τις ουσίες που έχει αποδεδειγμένη αντιοξειδωτική δράση. Συγκεκριμένα, φέρεται να αναστέλλει τη δράση ενζύμων που προάγουν τις φλεγμονές και να βοηθά, τουλάχιστον σε μελέτες που έχουν γίνει σε ποντίκια, στη μείωση του πεπτικού έλκους και άλλων φλεγμονών του πεπτικού.

#### ➤ Αντικαρκινικές ιδιότητες

Η παρουσία έντονου οξειδωτικού στρες σε συνδυασμό με την παρουσία χρόνιων φλεγμονών σε έναν οργανισμό μπορεί να αποτελέσει υψηλό ρίσκο για την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων στους ανθρώπινους ιστούς. Όντας πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, τα σμέουρα μπορούν να ελαττώσουν το ρίσκο αυτό δρώντας τόσο κατά του οξειδωτικού στρες όσο και των φλεγμονών, χρόνιων ή μη.

#### ➤ Σάκχαρο και παχυσαρκία

Τα περισσότερο ενδιαφέροντα νέα πεδία έρευνας για τα σμέουρα αφορούν τη διαχείριση της παχυσαρκίας και του διαβήτη τύπου 2. Στην περίπτωση της παχυσαρκίας ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί σε δύο διαφορετικές ενώσεις των σμέουρων, τις κετόνες σμέουρου ή βατόμουρου και του φλαβονοειδούς τιλιοροσίνη. Οι κετόνες είναι φυσικές ενώσεις που υπάρχουν σε αφθονία στα σμέουρα, ενώ περιέχονται σε μικρότερες ποσότητες και σε πολλά φυτά όπως το πεύκο και το σφένδαμο. Οι κετόνες βατόμουρου είναι γνωστές και με το όνομα ρεοσμίνη και χρησιμοποιούνται κυρίως ως πρόσθετο τροφίμων. Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα πως η ρεοσμίνη βοηθά στην αύξηση του μεταβολισμού και την καύση του σωματικού λίπους. Επιπρόσθετα, τόσο η ρεοσμίνη όσο και η τιλιοροσίνη φέρεται να ενεργοποιούν την αδιπονεκτίνη, ορμόνη που παράγεται από τα

λιποκύτταρα του σώματος και η οποία παίρνει μέρος στον καταβολισμό των λιπαρών οξέων.

Η αδιπονεκτίνη εμπλέκεται, επιπλέον, στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Σε άτομα παχύσαρκα με διαβήτη τύπου 2 η εν λόγω ορμόνη είναι ανενεργή ή δεν εκκρίνεται σε επαρκείς ποσότητες. Αυτό δυσκολεύει κατά πολύ τη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου και λιπών στο αίμα. Έτσι, με την ενεργοποίηση της αδιπονεκτίνης από τις κετόνες και την τιλροσίνη μπορεί να επέλθει ισορροπία στην έκκριση ινσουλίνης και στα επίπεδα σακχάρου και λιπών στο αίμα παχύσαρκων ατόμων με διαβήτη τύπου 2.

## Πίνακας 2 Διατροφικά στοιχεία βατόμουρων και σμέουρων (σε ακατέργαστη μορφή)

	Blackberries ανά 100gr	Raspberries ανά 100gr
<b>Ενέργεια</b>	<b>43kcal</b>	<b>52kcal</b>
<b>Υδατάνθρακες εκ των οποίων:</b>	<b>10,2g</b>	<b>11,9g</b>
<b>Σάκχαρα</b>	<b>4,9g</b>	<b>4,4g</b>
<b>Φυτικές ίνες</b>	<b>5,3g</b>	<b>7,5g</b>
<b>Λιπαρά</b>	<b>0,5g</b>	<b>0,7g</b>
<b>Πρωτεΐνες</b>	<b>1,4g</b>	<b>1,2g</b>
<b>Βιταμίνες</b>		
<b>Ρετινόλη</b>	<b>214UI</b>	<b>33UI</b>
<b>Νιασίνη</b>	<b>0,6mg</b>	<b>0,6mg</b>
<b>Παντοθενικό οξύ</b>	<b>0,3mg</b>	<b>0,3mg</b>
<b>Πυριδοξίνη</b>	<b>0,0mg</b>	<b>0,1mg</b>
<b>Φολικό οξύ</b>	<b>25mcg</b>	<b>21mcg</b>
<b>Φυλλοκινόνη</b>	<b>19,8mcg</b>	<b>7,8mcg</b>
<b>Τοκοφερόλη</b>	<b>1,2mg</b>	<b>0,9mg</b>
<b>Ασκορβικό οξύ</b>	<b>21,0mg</b>	<b>26,2mg</b>



---

**Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία**

<b>Ασβέστιο</b>	29,0mg	25,0mg
<b>Σίδηρος</b>	0,6mg	0,7mg
<b>Μαγνήσιο</b>	20,0mg	22,0mg
<b>Φώσφορος</b>	22,0mg	29,0mg
<b>Κάλιο</b>	162mg	151mg
<b>Νάτριο</b>	1,0mg	1,0mg
<b>Ψευδάργυρος</b>	0,5mg	0,4mg
<b>Χαλκός</b>	0,2mg	0,1mg
<b>Μαγγάνιο</b>	0,6mg	0,7mg
<b>Σελήνιο</b>	0,4mg	0,2mg

---

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΜΟΥΡΟ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ- GOJI BERRY

---

### 3.1 Goji berry: ορισμός- προέλευση

Είναι η κοινή ονομασία που έχει επικρατήσει εκτός Κίνας για ένα φρούτο, που παράγεται από δύο πολύ συγγενικά μεταξύ τους είδη και τα οποία έχουν πολύ μικρές διαφορές: το *Lycium barbarum* και το *Lycium chinense*, που ανήκουν στην οικογένεια των σολανοειδών (*Solanaceae*). Είναι ενδημικά είδη της νοτιοανατολικής Ευρώπης και της Ασίας.

Όπως αναφέρεται και σε ιστοσελίδα Ελλήνων καλλιεργητών goji berry, το φυτό είναι γνωστό εδώ και αιώνες στην Κίνα και στην περιοχή του Θιβέτ. Στην Κίνα αναφέρεται στις λαϊκές παραδόσεις από το 2.800 π.Χ. Χρησιμοποιείται στην κινεζική ιατρική για τις ευεργετικές του ιδιότητες όσον αφορά την τόνωση της λειτουργίας του ήπατος και των νεφρών. Γενικά, αναζωογονεί και δίνει ενέργεια σε ολόκληρο τον οργανισμό. Κάποιοι μάλιστα πιστεύουν ότι το goji berry είναι το μυστικό της μακροζωίας. Ο φημισμένος Li Qing Yuen ή Li Ching-Yun, που έζησε μέχρι την ηλικία των 252 ετών (1678-1930), κατανάλωνε goji berry καθημερινά. Η ζωή του Li Qing Yuen είναι η πιο καλά γνωστή και τεκμηριωμένη περίπτωση ακραίας μακροζωίας που έγινε ποτέ γνωστή.



**Εικόνα 10** Ο Li Qing Yuen το 1927 στην κατοικία του Κινέζου στρατηγού Yang Sen

Στην αγγλική λέγεται επίσης εκτός από goji berry και ως wolfberry. Γενικά είναι γνωστό με πολλά ακόμη ονόματα, αλλά άσχετα με τη γεωγραφική προέλευση του φυτού, οι ονομασίες Γκότζι του Θιβέτ ή Γκότζι των Ιμαλαΐων και Γκότζι Κινέζικο, είναι οι πιο κοινές ονομασίες που χρησιμοποιούνται στο εμπόριο υγιεινών τροφίμων, για προϊόντα που προέρχονται από αυτά τα φυτά. Το *Lycium barbarum*, καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο και είναι περιζήτητο για τις θεραπευτικές και τις ευεργετικές του ιδιότητες.

### 3.2 Περιγραφή φυτού

Τα goji berries είναι φυλλοβόλα, πολυετή φυτά, με ξυλώδη κορμό και φτάνουν σε ύψος από ένα μέχρι τέσσερα μέτρα. Το *Lycium chinense* καλλιεργείται στο νότιο τμήμα της Κίνας και συνήθως είναι πιο κοντό, ενώ το *Lycium barbarum* καλλιεργείται στα βόρεια, κυρίως στην αυτόνομη περιοχή Ningxia Hui, και είναι ψηλότερο. Το *Lycium barbarum* φτάνει σε ύψος από 2,5 έως 4 μέτρα, και ανθίζει κατά τους μήνες Ιούνιο έως Αύγουστο. Μπορεί να αναπτυχθεί σε αμμώδη και αργιλώδη εδάφη που είναι θρεπτικά φτωχά, και σε ηλιόλουστους ή ημισκιερούς τόπους.

Τα φύλλα του goji berry σχηματίζονται επάνω στους βλαστούς και είναι είτε εναλλασσόμενα, είτε σε δέσμες των τριών ή περισσότερων. Το σχήμα των goji berry είναι λογχοειδές (σαν πλατιά αιχμή δόρατος). Μοιάζει με το φύλο της ελιάς σε σχήμα αλλά το χρώμα του είναι πιο ανοιχτό πράσινο και τρυφερό. Έχουν διαστάσεις περίπου 7 εκατοστά σε μήκος με 2,5 εκατοστά σε πλάτος και οι άκρες τους είναι τραχιές ή κυκλικές.



Εικόνα 11 Φυτό goji berry

Επάνω στα στελέχη σχηματίζονται από ένα μέχρι τρία άνθη, που έχουν 1 με 2 εκατοστά πλάτος. Ο κάλυκας του goji berry, που τελικά διαρρηγνύεται από το αναπτυσσόμενο μούρο, αποτελείται από πέταλα σε σχήμα καμπάνας ή σωληνωτά, που διαμορφώνονται σε μικρούς, τριγωνικούς λοβούς. Η στεφάνη του κάλυκα, που σχηματίζεται από τα πέταλα του άνθους, έχει χρώμα μοβ ή πορφυρό, με πλάτος 9 με 14 χιλιοστά και διαθέτει πέντε ή έξι λοβούς μικρότερους από το σωλήνα. Οι στήμονες του άνθους διαθέτουν ανθήρες που ανοίγουν. Η ανθοφορία του φυτού goji

berry παρατηρείται από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο και η ωρίμανση των καρπών του από τον Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο, ανάλογα με το γεωγραφικό πλάτος, το υψόμετρο και το κλίμα.

Τα goji berry παράγουν φρούτα σε έντονο πορτοκαλί-κόκκινο χρώμα και ελλειψοειδές σχήμα 1–3 εκατοστά μήκος και είναι πολύ τρυφερά και μαλακά. Ο κάθε καρπός περιέχει μεγάλο αριθμό από σπόρους. Σε κάθε καρπό ο αριθμός των σπόρων ποικίλει ανάλογα με την ποικιλία και το μέγεθος του καρπού, περιέχοντας 10-60 μικροσκοπικούς κίτρινους σπόρους, που βρίσκονται συμπιεσμένοι μέσα σε καμπύλο έμβρυο.

Δεν βρίσκονται σχεδόν ποτέ φρέσκα, εκτός από τις περιοχές παραγωγής τους, και συνήθως πωλούνται σε ανοιχτά κουτιά και μικρές συσκευασίες, σε ξηρά μορφή. Ο βαθμός αποξηράνσης ποικίλλει: κάποιοι καρποί παραμένουν μαλακοί και κάπως κολλώδεις, όπως οι σταφίδες, ενώ άλλοι μπορεί να είναι πολύ σκληροί. Η γεύση τους μοιάζει με της σταφίδας, αφήνοντας και μια μικρή αίσθηση ντομάτας και κερασιού.

### 3.3 Διατροφική αξία-ιδιότητες των goji berries

Από τα 8.000 τρόφιμα και βότανα, που είναι γνωστά στο Θιβέτ και την Κίνα και χρησιμοποιούνται από τη λαϊκή ιατρική εδώ και χιλιάδες χρόνια, τα θιβετιανά Goji θεωρούνται η νούμερο ένα τροφή. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημά τους είναι ότι αντιστρέφουν τη διαδικασία της γήρανσης σε μεγάλο βαθμό, αλλά για να γίνει αυτό θα πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά και σε



Εικόνα 12 Μούρα goji, φρέσκα (αριστερά) και αποξηραμένα (δεξιά)

ακατέργαστη, φυσική μορφή και όχι σε χάπια ή σε χυμούς του εμπορίου. Μπορεί κάποιος να φτιάξει φρέσκο χυμό μόνος του στο μίξερ, προσθέτοντας νερό, αφού οι συσκευασμένοι χυμοί βράζονται και τα Goji χάνουν μεγάλο μέρος των θρεπτικών συστατικών τους, ενώ τα ένζυμα σκοτώνονται.

Συγκεκριμένα, η καθημερινή κατανάλωση goji berries συντελεί:

- Στην προστασία του DNA με αντιοξειδωτικά.

Το οξειδωτικό στρες ίσως συντελεί σε ένα ευρύ φάσμα ασθενειών, όπως καρκίνο, καρδιοπάθεια, διαβήτη, αλτσχάιμερ, πάρκινσον, νευρολογικές ασθένειες, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.α. αν δεν υπάρχουν στο σώμα μας αντιοξειδωτικά. Τα Goji είναι φυσική τροφή με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά (25.300 ORAC), ενώ συμβάλλουν εξαιρετικά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

- Στην πρόληψη του καρκίνου

Τα Goji έχουν αντικαρκινικές και ανοσοτονωτικές ιδιότητες, λόγω της παρουσίας των πολυσακχαριτών glycoconjugate, ενώ μπορούν να βοηθήσουν από τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας ή θεραπείας με ακτινοβολία για τον καρκίνο. Το γερμάνιο που περιέχουν, θεωρείται ότι έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Επίσης, οι πολυσακχαρίτες και τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες που προωθούν τον καρκίνο. Επίσης, τα Goji αυξάνουν 300% τη δραστηριότητα των λεμφοκυττάρων T, και 200% των κυτταροτοξικών κυττάρων και των NK (φυσικών δολοφόνων) κυττάρων.

- Στην προώθηση της παραγωγής ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης

Τα Goji μας βοηθούν με δύο τρόπους: 1ον: είναι μια πλούσια πηγή καλίου, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας για τη μακροζωία. Η ανεπάρκεια σε κάλιο επηρεάζει την κανονική λειτουργία της υπόφυσης, η οποία παράγει αυξητική ορμόνη. 2ον: είναι μια πλούσια πηγή σε L-γλουταμίνη και L-αργινίνη, δύο αμινοξέα που συνεργάζονται μεταξύ τους για να ενισχύσουν τα επίπεδα της αυξητικής ορμόνης και να μας αναζωογονήσουν.

- Στην ενίσχυση της λίμπιντο και στην σεξουαλική τόνωση

Μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της παραγωγής τεστοστερόνης, που συνδέεται με τη σεξουαλική λειτουργία. Στην Ασία, τα goji θεωρούνται παραδοσιακά ως ένα ισχυρό σεξουαλικό τονωτικό, ενώ ταυτόχρονα λειτουργούν ως γενικό τονωτικό για τη βελτίωση της δύναμης, της διάθεσης και της ευεξίας.

➤ Στην βελτίωση της όρασης

Το Goji περιέχει δύο βασικά θρεπτικά συστατικά για υγιή όραση: λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Αυτά προστατεύουν τα μάτια από τις πιο κοινές αιτίες που σχετίζονται με την απώλεια της όρασης λόγω ηλικίας, συμπεριλαμβανομένης της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, τον καταρράκτη και την διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, αλλά και από τις ζημιές των ελευθέρων ριζών.

➤ Στον έλεγχο της χοληστερίνης και της πίεσης του αίματος

Καταπολεμούν τους δύο βασικούς παράγοντες που προάγουν τις καρδιακές παθήσεις: την οξειδωμένη χοληστερόλη και την αυξημένη αρτηριακή πίεση. Η χοληστερόλη είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη όταν είναι το οξειδωτικό αποτέλεσμα των ελεύθερων ριζών, καθώς και από την οξείδωση των λιπιδίων του αίματος, τα οποία στη συνέχεια επικολλούνται στα τοιχώματα των αρτηριών. Τα goji μπορούν να αυξήσουν την ενδογενή παραγωγή SOD (τα επίπεδα SOD μειώνονται καθώς γερνάμε) μειώνοντας την οξείδωση της χοληστερόλης.

➤ Στην αντιμετώπιση του διαβήτη

Βοηθούν στη ρύθμιση των υψηλών επιπέδων του σακχάρου στο αίμα, πρόδρομο του διαβήτη και των καρδιακών παθήσεων. Μειώνουν την οξείδωση που δημιουργείται από τα μόνιμα ανυψωμένα επίπεδα γλυκόζης αίματος και την υπεροξείδωση των λιπιδίων. Μειώνουν επίσης τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, βελτιώνοντας κατά συνέπεια την αντίσταση στην ινσουλίνη.

➤ Στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος

Τα goji μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση πεπτικών ασθενειών, όπως το έλκος του στομάχου και το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου. Πολλοί τα καταναλώνουν, για τη δυσκοιλιότητα. Ο συνδυασμός των φυτικών ινών με τους πολυσακχαρίτες βοηθά την φυσική ανάπτυξη των προβιοτικών του οργανισμού μας.

➤ Στην προστασία του ήπατος

Διάφοροι τύποι φυτοθρεπτικών συστατικών στα goji ενισχύουν την ικανότητα του ήπατος για την αποτοξίνωση και την προστασία των οργάνων που έχουν πληγεί από καρκινογόνες ουσίες και τον ιό της ηπατίτιδας. Η παρουσία του zeaxanthin στο Goji

βοηθά το συκώτι να απαλλαγεί από την τοξικότητα που προκαλείται από το τετραχλωρίδιο του άνθρακα.

- Στην ανανέωση του δέρματος

Περιέχουν λιπαρά οξέα, βιταμίνη C και μπορούν να βοηθήσουν την παραγωγή κολλαγόνου και να συγκρατήσουν την υγρασία, ανανεώνοντας το δέρμα.

- Στην βελτίωση του ύπνου

Αποτελούν πλούσια πηγή θειαμίνης, που βελτιώνει τη διάθεση, ανακουφίζει από την κατάθλιψη και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας, αλλά και σε μαγνήσιο που μειώνει το χρόνο που χρειάζεται για να κοιμηθούμε και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.

- Στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος

Τα goji συνιστώνται σε όσους έχουν προβλήματα με το κυκλοφορικό τους, μιας και η απομάκρυνση των ελευθέρων ριζών βελτιώνει την επιστροφή του αίματος στην καρδιά και αποσυμφορεί το φλεβικό σύστημα.

- Στην αύξηση της ενέργειας

Έχουν την υψηλότερη βαθμολογία ζωτικής ενέργειας, 355.000 μονάδες Bonis από όλες τις τροφές και είναι ένας από τους λόγους που αποδεικνύουν τα ισχυρά και πολυάριθμα οφέλη που βιώνουν όσοι τα καταναλώνουν.

Τα goji berries παράγονται στην Ασία σε πολλά μέρη και σε διάφορες ποικιλίες και μεγέθη και η τιμή τους εξαρτάται από την περιοχή και το μέγεθός τους.

### Πίνακας 3 Διατροφικά στοιχεία των Goji Berries

Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία	Αποξηραμένα goji, μερίδα 100 γραμμάρια
Ασβέστιο	112.5mg
Φώσφορος	203.1mg
Σίδηρος	8,43mg

<b>Βιταμίνες</b>	
Ρετινόλη	8.43mg
Θειαμίνη	7.38mg
Ριβοφλαβίνη	1,27mg
Νιασίνη	4.32mg
Πυριδοξίνη	
Ασκορβικό οξύ	18.4mg
Τοκοφερόλη	

<b>Αμινοξέα</b>	
Θρεονίνη	356mg
Βαλίνη	238mg
Μεθειονίνη	39mg
Ισολευκίνη	175mg
Λευκίνη	309mg
Φαινυλαλανίνη	136mg
Λυσίνη	266mg
Τρυπτοφάνη	100mg
Ασπαρτική	1541mg
Σερίνη	478 mg
Γλουταμινικό	1171 mg
Γλυκίνη	145 mg
Αλανίνη	500 mg
Κυστεΐνη	63 mg
Η τυροσίνη	100 mg
Αργινίνη	518 mg
Proline	1530 mg
Ιστιδίνη	184 mg

Θερμίδες	<b>343/100 g</b>
Λίπη	0,714 g
Πρωτεΐνες	12,10 g



Ίνες	7,78 g
Υδατάνθρακες	57,82 g

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ACAI BERRY

---

Το Ακάϊ ή Acai είναι ένα είδος φοίνικα που ονομάζεται Ευτέρπη (*Euterpe oleracea*). Φύεται κυρίως στην περιοχή του Αμαζονίου. Το φρούτο (acai berry) είναι σφαιρικό, διαμέτρου έως 2 εκατοστά. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα από τους ιθαγενείς του Αμαζονίου. Οι ιθαγενείς της Βραζιλίας στη ζούγκλα τρώνε τα μούρα και πίνουν το χυμό τους. Για τη συγκομιδή κόβουν την καρδιά του φοίνικα, δηλαδή τα ανώριμα φύλλα στην κορυφή του βλαστού. Αρκετές εβδομάδες μετά την πτώση του δέντρου, οι ντόπιοι συλλέγουν και πάνω από ένα κιλό σκαθαριών του φοίνικα (προνύμφες), τα οποία χρησιμοποιούνται σαν θρεπτικό έδρασμα. Οι ντόπιοι επίσης χρησιμοποιούν τα απομεινάρια του δέντρου για να κάνουν τα καταφύγια τους. Τόσο η καρδιά του φοίνικα όσο και το μούρο acai είναι κερδοφόρα εξαγωγή σε όλο τον κόσμο.

Οι σύγχρονοι Βραζιλιάνοι τρώνε το μούρο acai και πίνουν χυμούς και κρασί φτιαγμένο από τα μούρα. Η καρδιά του φοίνικα δεν είναι τρομερά θρεπτική, θα μπορούσαμε να την παρομοιάσουμε με το μαρούλι που χρησιμοποιούμε στο βόρειο ημισφαίριο.

### 4.1 Περιγραφή φυτού

Το Acai Palm είναι ένα φυτό που ανήκει στην κατηγορία του φοίνικα και στο γένος Ευτέρπη, και καρπός του είναι το γνωστό Acai Berry (Acai μούρο). Το acai berry έχει αποκτήσει τα τελευταία χρόνια μεγάλη δημοσιότητα και ακόμα μεγαλύτερη ζήτηση, και αυτό οφείλεται στις πολλές και ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητές του. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο έχει γίνει τόσο δημοφιλής η καλλιέργεια αυτού του φυτού.

Το acai palm είναι ένα δέντρο λεπτό και πολύ ψηλό (μπορεί να φτάσει τα 15 έως 30 μέτρα), με φύλλα πτεροειδούς σχήματος μήκους έως τριών μέτρων. Τα άνθη είναι μικρά και καφέ-μωβ. Τα αρσενικά άνθη προσφέρουν γύρη ενώ τα θηλυκά παράγουν το μούρο acai σε τσαμπιά.



Εικόνα 13 Acaí palm, διακρίνονται και οι καρποί του φοίνικα (acai berries)

Ο καρπός του φοίνικα acaí, το acaí berry, είναι ένα μούρο, μικρού και στρογγυλού σχήματος, με χαρακτηριστικό σκούρο μωβ – μαύρο χρώμα και μεγέθους περίπου 25 χιλιοστών. Θυμίζει έντονα το σταφύλι, αλλά είναι πιο μικρό και με λιγότερο χυμό. Παράγεται σε τσαμπιά των 500 με 900 καρπών. Μια δέσμη από acaí μούρα μπορεί να ζυγίζει πέντε ή έξι κιλά και ένα δέντρο μπορεί να παράγει είκοσι τέσσερα κιλά φρούτων σε ένα χρόνο. Ανάλογα με την ποικιλία του Acaí Berry, ο ώριμος καρπός καταλήγει να έχει ένα έντονο και βαθύ πορφυρό ή ένα πράσινο χρώμα. Ο καρπός περιέχει ένα και μόνο κουκούτσι μεγέθους 7 με 10 χιλιοστών. Την υψηλότερη απόδοση σε φρούτα δίνει η περίοδος από τον Ιούλιο μέχρι το Δεκέμβριο. Τα τρωκτικά και τα πουλιά λατρεύουν αυτά τα μούρα και τα περιττώματά τους βοηθούν στον πολλαπλασιασμό του φοίνικα acaí. Οι μεγαλύτερες φυτείες acaí δέντρων βρίσκονται στις πεδινές περιοχές της Νότιας Αμερικής.

Συναντάμε δύο ποικιλίες acaí palm:

➤ Το *Para- BRS dwarf*

Ονομάζεται έτσι (dwarf = νάνος) λόγω του μέγιστου ύψους που μπορεί να πάρει, το οποίο μπορεί να φτάσει τα 5 με 7 μέτρα. Αναπτύχθηκε από τον Βραζιλιάνικο

Οργανισμό Γεωργικής Έρευνας. Η ποικιλία αυτή αποδίδει καρπούς πιο σύντομα από τα άγρια δέντρα Acai και οι καρποί του περιέχουν πολύ περισσότερο κατά 25 %.

➤ Το *Branco*

Αποτελεί μια αρκετά σπάνια ποικιλία του Acai Palm που φύεται στην ευρύτερη ζώνη των εκβολών του Αμαζονίου και παρουσιάζει την ιδιότητα κατά την ωρίμανσή του να μην αλλάζει το χρώμα του, αλλά να κρατάει την αρχική πράσινη απόχρωσή του.

## 4.2 Διατροφική αξία- ιδιότητες των acai berries

Ο καρπός του Acai Palm, το Acai Berry, είναι γνωστός σε ολόκληρο τον πλανήτη για την υψηλή διατροφική του αξία και τα πολλά ευεργετικά συστατικά που παρέχει στον οργανισμό.

Συγκεκριμένα:

- Περιέχει ισχυρή συγκέντρωση αντιοξειδωτικών που συμβάλλουν στην καταπολέμηση της πρόωρης γήρανσης, με 10 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από το κόκκινο σταφύλι και 10 έως 30 φορές περισσότερες ανθοκυανίνες από αυτές που εμπεριέχονται στο κόκκινο κρασί.
- Συνδυάζει μονοακόρεστα λιπαρά (υγιά), φυτικές ίνες και φυτοστερόλες που συμβάλλουν στην προώθηση της καρδιαγγειακής υγείας και του πεπτικού συστήματος.
- Διαθέτει ένα συγκρότημα αμινοξέων, σε συνδυασμό με πολύτιμα ιχνοστοιχεία, ζωτικής σημασίας για την σωστή μυϊκή συστολή και αναγέννηση.
- Είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Μεταξύ των βιταμινών και μετάλλων που περιέχει είναι Βιταμίνη Α, Βιταμίνη Β1, Βιταμίνη Β2, Βιταμίνη Β3, Βιταμίνη C, Βιταμίνη Ε, ασβέστιο, χαλκό, μαγνήσιο, κάλιο και ψευδάργυρο.
- Το acai berry είναι μια τροφή πλούσια σε ίνες. Σε αυτό συμβάλει το γεγονός ότι το acai berry μεγαλώνει σε τροπικό κλίμα. Οι διαιτητικές ίνες αποτελούν

ένα ουσιαστικό μέρος μια υγιεινής διατροφής και συμβάλουν στην επιβράδυνση της διαδικασίας της πέψης, πολεμούν την παχυσαρκία, σταθεροποιούν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, και μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης.

- Η περιεκτικότητα του acai berry σε λιπαρά οξέα μοιάζει με εκείνη του ελαιολάδου καθώς είναι πλούσιο σε μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ. Το ελαϊκό οξύ βοηθάει τα ωμέγα-3 (ιχθυέλαια) να διαπεράσουν τις μεμβράνες των κυττάρων και τελικά να γίνουν πιο εύπλαστες. Διατηρώντας τις κυτταρικές μεμβράνες εύπλαστες, όλες οι ορμόνες, οι νευροδιαβιβαστές και οι υποδοχείς της ινσουλίνης, λειτουργούν αποτελεσματικότερα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς τα χαμηλά επίπεδα ινσουλίνης αποτρέπουν τη δημιουργία φλεγμονής η οποία ως γνωστόν προκαλεί τη γήρανση.

Δυστυχώς το acai δεν μπορούμε να το βρούμε σε ακατέργαστη μορφή, καθώς τα πολύτιμα συστατικά του χάνονται εύκολα μετά τη συγκομιδή του. Κυκλοφορούν διάφορα διατροφικά συμπληρώματα με acai ενώ μπορούμε να το βρούμε και σε μορφή σκόνης ή σε χυμό.



Εικόνα 14 Acai berries

#### Πίνακας 4 Διατροφική αξία χυμού από acai berries

	Ανά μερίδα (240ml)	%Daily Value*
<b>Ενέργεια</b>	81kcal	
<b>Λίπος</b>	1g	2%
<b>Υδατάνθρακες εκ των οποίων:</b>	17,2g	
<b>Σάκχαρα</b>	13,2g	
<b>Φυτικές ίνες</b>	4g	
<b>Πρωτεΐνες</b>	0g	
<b>Νάτριο</b>	10mg	0%

<b>Κάλιο</b>	142mg	4%
<b>Ασβέστιο</b>		4%
<b>Σίδηρος</b>		2%
<b>Ρετινόλη</b>		6%
<b>Ασκορβικό οξύ</b>		152%

**Πίνακας 5 Διατροφική αξία των acai berries σε σκόνη**

	<b>Ανά μερίδα(3g)</b>	<b>%Daily Value*</b>
<b>Ενέργεια</b>	19kcal	
<b>Λίπος</b>	1,5g	2%
<b>Υδατάνθρακες</b>	1g	0%
<b>Νάτριο</b>	5mg	0%
<b>Ασβέστιο</b>		1%
<b>Σίδηρος</b>		1%
<b>Ρετινόλη</b>		4%
<b>Ασκορβικό οξύ</b>		15%

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΤΑ ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΑ

---

Τα φραγκοστάφυλα είναι μικρά, θαμνώδη δενδρύλλια ύψους 1,5 μέτρου και καλλιεργούνται ήδη από τον 15<sup>ο</sup> αιώνα. Ανήκουν στην οικογένεια των Σαξιφραγιδών και η προέλευση τους είναι από την Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική.

### 5.1 Περιγραφή φυτού

#### 5.1.1 Μαύρα φραγκοστάφυλα

Τα μαύρα φραγκοστάφυλα (*Ribes nigrum*) είναι θάμνοι που ανήκουν στην οικογένεια Σαξιφραγιδών και είναι γνωστά για την έντονη γεύση τους. Τα συναντάμε στις εύκρατες περιοχές της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης, αλλά και της κεντρικής Ασίας, της Σιβηρίας και στο Θιβέτ, καθώς προτιμούν τα υγρά και



Εικόνα 15 Μαύρα φραγκοστάφυλα

γόνιμα εδάφη. Το μαύρο φραγκοστάφυλο καλλιεργείται ευρέως στις περιοχές αυτές τόσο για την πώληση του σε εγχώριες αγορές, όσο και για την εξαγωγή του σε άλλες χώρες. Είναι ανθεκτικό στο κρύο το χειμώνα, ωστόσο οι χαμηλές θερμοκρασίες κατά την ανθοφορία του την άνοιξη μειώνουν το μέγεθος της σοδειάς.

Πρόκειται για θαμνοειδές, φυλλοβόλο φυτό, που φθάνει σε ύψος το 1-1,5 μέτρο και καλλιεργείται από τον 16<sup>ο</sup> αιώνα. Τα φύλλα του έχουν μήκος 6-10 εκατοστά, παλαμοειδές σχήμα και είναι ιδιαίτερα αρωματικά. Τα άνθη του είναι ρόδινα με κωδωνοειδή κάλυκα και σχηματίζουν βοτρυώδη ταξιανθία. Ανθίζουν κατά τον Απρίλιο-Μάιο. Οι καρποί του συλλέγονται πριν πέσουν, το πρώτο δεκαπενθήμερο του Ιουνίου (Mioulane Patrick, 2007).

Τα είδη μαύρου φραγκοστάφυλου που συναντάμε είναι τα εξής: το 'Μαύρο Βουργουνδίας', πολύ γλυκό, το 'Βασιλικό της Νάπολης', με πολύ δυνατό άρωμα, το 'Black Edward', πολύ αποδοτικό, ο 'Γίγαντας του Boskoop', με όξινη γεύση και ιδιαίτερα αρωματικό και τέλος το 'Castwold cross' αρκετά γλυκό.

## 5.2 Διατροφική αξία- ιδιότητες του φραγκοστάφυλου

Σύμφωνα με άρθρο της Ελευθεροτυπίας (2013), τα φραγκοστάφυλα αποτελούν μοναδική πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Χαρακτηριστικό είναι ότι περιέχουν περισσότερη βιταμίνη C και από τα πορτοκάλια. Περιέχουν φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην απώλεια κιλών αλλά και στην επιβράδυνση του γήρατος. Η σημαντική θρεπτική αξία του φραγκοστάφυλου αυξάνεται ακόμη περισσότερο, καθώς, εκτός από βιταμίνες, είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε φυτικές ίνες (περισσότερα από 5,5γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια καρπών).

Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση ‘Science’, οι φυτικές ίνες είναι μείζονος σημασίας τόσο για την καλή λειτουργία του εντέρου όσο και για τη δημιουργία αισθήματος κορεσμού στο στομάχι. Συγκεκριμένα, άτομα που καταναλώνουν σε καθημερινή βάση τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες αποφεύγουν συνήθως τις υπερβολές κατά το γεύμα και δεν νιώθουν ξαφνική πείνα, η οποία οδηγεί σε τσιμπολογήματα (λιπαρά σνακ και γλυκά).

Τέλος, τα φραγκοστάφυλα είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, φυτικές ουσίες γνωστές για την αντιοξειδωτική τους δράση. Οι ουσίες αυτές έχουν την ιδιότητα να συλλαμβάνουν τις ελεύθερες ρίζες που βλάπτουν τους ιστούς του σώματος

### Πίνακας 6 Διατροφική αξία φραγκοστάφυλων

	Ωμά φραγκοστάφυλα 100gr
<b>Ενέργεια</b>	33 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	6,4g
<b>Πρωτεΐνη</b>	0,90g
<b>Λίπος</b>	0,40g
<b>Ορυκτά στοιχεία</b>	
<b>Ασβέστιο</b>	32,0mg
<b>Φώσφορος</b>	31,0mg
<b>Σίδηρος</b>	0,50mg

---

<b>Κάλιο</b>	200,0mg
<b>Νάτριο</b>	2,0mg

#### **Βιταμίνες**

<b>Ρετινόλη</b>	0,09mg
<b>Θειαμίνη</b>	0,10mg
<b>Ριβοφλαβίνη</b>	0,03mg
<b>Πυριδοξίνη</b>	0,02mg
<b>Ασκορβικό οξύ</b>	28,0mg



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Η ΦΡΑΟΥΛΑ

---

Πρόκειται για πολυετές, ποώδες φυτό, που κατατάσσεται στην τάξη Ροδώδη, οικογένεια Ροδίδες. Πολλές ποικιλίες προέρχονται από την Ευρώπη με χαρακτηριστικά παραδείγματα τη φράουλα του δάσους (*fragaria vesca*- φραγκαρία η γνήσια), η πράσινη φράουλα (*fragaria viridis*- φραγκαρία η πράσινη) και η εύοσμη φράουλα (*fragaria moshata*-φραγκαρία η μόσχοσμος). Σήμερα υπάρχουν πάνω από 600 ποικιλίες φράουλας που διαφέρουν μεταξύ τους στο μέγεθος, το χρώμα, το άρωμα και τη γεύση. Στην Ελλάδα υπάρχουν δύο αυτοφυή είδη. Απαντούν στις λοφώδης και ορεινές δασώδεις περιοχές και είναι γνωστά ως ‘αγριοφράουλες’.

Σχηματίζει λεπτούς βλαστούς (στολώνες), που κάμπτονται στο έδαφος και ριζώνουν. Τα φύλλα της φραουλιάς έχουν μήκος 10-15 εκατοστά και αποτελούνται από τρία φυλλάρια οδοντωτά, τριχωτά με πράσινο χρώμα που μερικές φορές έχει λευκές κηλίδες. Η ανθοφορία του φυτού πραγματοποιείται κατά τον Απρίλιο-Ιούνιο για τις μη αναρριχώμενες ποικιλίες και από τον Απρίλιο έως τους πρώτους παγετούς για τις αναρριχώμενες ποικιλίες. Τα άνθη της είναι λευκού χρώματος με πέντε πέταλα και είναι ενωμένα ανά τρία ή και περισσότερα στην κορυφή των όρθιων μίσχων του φυτού. Κάποιες ποικιλίες, όπως η ‘Red Panda’ και η ‘Virarosa’, έχουν ρόδινα άνθη. Τα άνθη μετατρέπονται σε σαρκώδεις, αρωματικούς καρπούς. Το φυτό ευδοκίμει στις εξοχές και αντέχει στους παγετούς.



**Εικόνα 16** *Fragaria Vesca*. Διακρίνονται τα άνθη και οι καρποί του φυτού.

Από βοτανικής πλευράς, οι φράουλες σχηματίζονται από τις παλαιές εξογκωμένες ανθοδόχες, οι οποίες διογκώνονται μετά την γονιμοποίηση του φυτού. Οι καρποί της φραουλιάς ουσιαστικά είναι μικροί και σκληροί σπόροι (αχαίνια), ξηροί και αδιάρρηκτοι (δηλαδή δεν ανοίγουν με φυσικό τρόπο), που καλύπτουν την επιφάνεια της σαρκώδους εξογκωμένης ανθοδόχης.

## 6.1 Διατροφική αξία-ιδιότητες της φράουλας

Η φράουλα είναι ένα φρούτο πλούσιο σε βιταμίνη C, καθώς ένα φλιτζάνι φράουλες παρέχει σχεδόν τη διπλάσια από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση για έναν ενήλικα. Έτσι αποτελεί ιδανική τροφή ενώ δεν περιέχει λίπος, χοληστερόλη και νάτριο.

Μετά τα μύρτιλλα και τα βατόμουρα, η φράουλα κατατάσσεται στα κορυφαία τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικά. Περιέχουν έναν μοναδικό συνδυασμό φυτοχημικών ενώσεων όπως είναι οι ανθοκυανίνες, το ελλαϊκό οξύ και οι πολυφαινόλες. Επιπλέον, περιέχουν δύο πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες: τη ζεαξανθίνη και τη λουτεΐνη. Οι ουσίες αυτές προστατεύουν τον αμφιβληστροειδή χιτώνα του ματιού και προλαμβάνουν την εμφάνιση του καταρράκτη και της ωχράς κηλίδας.

Όπως αναφέρει και η διατροφολόγος Στέφι Καλλή σε άρθρο της στην επίσημη ιστοσελίδα του ελληνικού ινστιτούτου διατροφής, έχει φανεί από μελέτες ότι η κατανάλωση της φράουλας συμβάλλει στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, του σακχάρου του αίματος καθώς και στην προστασία έναντι συγκεκριμένων τύπων καρκίνου (μαστού, παχέως εντέρου, οισοφάγου). Το ελλαϊκό οξύ και οι ανθοκυανίνες έχουν την ικανότητα να αναστέλλουν τη δημιουργία καρκινικών κυττάρων ασκώντας έντονη αντικαρκινική δράση. Για το λόγο αυτό συστήνεται η κατανάλωση της φράουλας, στα πλαίσια της πρόληψης του καρκίνου μέσω της διατροφής.

Πρόσφατες μελέτες ανέδειξαν τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της φράουλας καθώς παρατηρήθηκε μείωση της CRP (δείκτης φλεγμονής) μετά την κατανάλωση ενός φλιτζανιού τουλάχιστον για τρεις φορές την εβδομάδα. Τέλος, οι φράουλες είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες συμβάλλοντας στην υγεία της καρδιάς και του πεπτικού συστήματος.

Η φράουλα (όπως και όλα τα μούρα) είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο φρούτο. Επιπλέον, θεωρείται από τα πιο επιβαρυσμένα τρόφιμα σε φυτοφάρμακα και έτσι είναι πιο ωφέλιμο να προτιμήσουμε την αγορά βιολογικής φράουλας. Αξίζει να αναφέρουμε πως η φράουλα βιολογικής καλλιέργειας έχει υψηλότερη θρεπτική αξία από τη συμβατική καθώς διατηρεί αυξημένα επίπεδα των φαινολικών ενώσεων και των αντιοξειδωτικών της ουσιών.

### Πίνακας 7 Θρεπτική αξία φράουλας

Μακροθρεπτικά συστατικά	Ωμές φράουλες 100gr
Ενέργεια	27 kcal
Πρωτεΐνη	0,8gr
Λίπος	0,1gr
Σάκχαρα	6,0gr
Φυτικές ίνες	2,0gr

Μικροθρεπτικά συστατικά	Ωμές φράουλες 100gr
Ασκορβικό οξύ	77mg
Ασβέστιο	16mg
Μαγγάνιο	0,39mg
Κάλιο	160mg
Φώσφορος	24mg
Σελήνιο	0,39mg
Β-καροτένιο	8μg
Νιασίνη	0,6mg
Φυλλικό οξύ	20μg

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΤΑ ΜΟΥΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ

---

Τα μούρα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε πολύτιμα στοιχεία, κατέχουν πλέον πρωταγωνιστικό ρόλο στον τομέα της κοσμετολογίας. Προστίθενται τόσο σε προϊόντα προσώπου (προϊόντα καθαρισμού, λοσιόν, κρέμες ημέρας και νυκτός κ.α.) όσο και σε προϊόντα σώματος (αφροντούς, σαμπουάν, γαλακτώματα κ.α.).

Ποια είναι όμως εκείνα τα στοιχεία που καθιστούν τα μούρα μοναδικά για την υγεία και την εμφάνιση του δέρματος;

- ✓ Η βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ, χρησιμοποιείται στα καλλυντικά γιατί προάγει την σύνθεση του κολλαγόνου, έχει αντιοξειδωτική δράση, αυξάνει την ενυδάτωση του δέρματος, ελαττώνει τις δυσχρωμίες και τις πανάδες, μειώνει τις λεπτές ρυτίδες και τις ευρυαγγείες. Παράλληλα ρυθμίζει την λιπαρότητα του δέρματος, ανασυγκροτεί το υδρολιπιδικό φιλμ της επιδερμίδας, συσφίγγει τους διεσταλμένους πόρους και προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες. Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης νεοπλασμάτων που οφείλονται στην ηλιακή ακτινοβολία. Είναι φωτοπροστατευτική και έχει επανορθωτικές ιδιότητες στην γήρανση. Τέλος, η βιταμίνη C έχει λευκαντικές ιδιότητες άρα τα προϊόντα που περιέχουν βιταμίνη C είναι ιδανικά για δέρματα με πανάδες και δυσχρωμίες.
- ✓ Οι βιταμίνες συμπλέγματος B, βοηθούν το δέρμα να διατηρεί την ομαλή λειτουργία και λίπανση του, συντελούν στην κυτταρική ανανέωση του και αποτρέπουν την απώλεια της σφριγηλότητάς του. Με τον τρόπο αυτό το δέρμα προστατεύεται από την πρόωρη γήρανση αλλά και την ξηροδερμία. Επιπλέον, η βιταμίνη B6 επιταχύνει την επούλωση του δέρματος σε περιπτώσεις κακώσεων ή εγκαυμάτων.
- ✓ Η βιταμίνη E, φαίνεται να παρουσιάζει πλεονέκτημα όταν εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα, δρα καλύτερα. Τα λιποδιαλυτά της μόρια εισχωρούν στην επιδερμίδα και της δίνουν την απαραίτητη ποσότητα λίπους ώστε να την προστατεύσουν από εξωτερικές επιδράσεις. Επιπλέον, έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και για το λόγο αυτό είναι άριστο μέσο άμυνας ενάντια στις

ελεύθερες ρίζες. Αναζωογονεί το δέρμα και το βοηθά να διατηρήσει την ελαστικότητα του.

- ✓ Τα φλαβονοειδή είναι πολυφαινολικές ενώσεις που είναι υπεύθυνες για το χρώμα των καρπών και των ανθέων. Ο ρόλος τους στη βιομηχανία των καλλυντικών είναι ιδιαίτερα σημαντικός καθώς έχουν αντιοξειδωτικές, καταπραϋντικές και αντιοιδηματικές ιδιότητες.
- ✓ Το μηλικό οξύ που περιέχεται κυρίως στα φραγκοστάφυλα, είναι ένα από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα υδροξυοξέα. Προϊόντα καθημερινής περιποίησης με μηλικό οξύ είναι ιδανικά για δέρματα τα οποία παρουσιάζουν θαμπάδα, σημάδια ακμής, λιπαρότητα, πρόωρη γήρανση, δυσχρωμίες και άλλες ατέλειες που οφείλονται στο πέρασμα του χρόνου.

Στη συνέχεια ακολουθεί μία παρουσίαση διαφόρων προϊόντων περιποίησης και καθημερινής φροντίδας, που περιέχουν στη σύνθεσή τους κάποιο είδος μούρου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο διαδίκτυο (τόσο στις επίσημες ιστοσελίδες των εταιριών, όσο και σε έμπιστα και αναγνωρισμένα e-shops), αλλά και σε φαρμακεία και καταστήματα πώλησης καλλυντικών.

Στην παρουσίαση των εν λόγω προϊόντων περιλαμβάνονται:

- η περιγραφή της δράσης τους,
- ο τρόπος χρήσης τους,
- τα δραστικά συστατικά τους και
- η αναλυτική λίστα συστατικών τους.

Θα πρέπει να τονιστεί στο σημείο αυτό, ότι τα παραπάνω στοιχεία δεν αποτελούν συμπέρασμα προσωπικής έρευνας. Χρησιμοποιήθηκαν οι περιγραφές αλλά και οι οδηγίες χρήσης που προωθεί η κάθε εταιρία για τα προϊόντα της. Επιπροσθέτως, πρέπει να αναφέρουμε ότι σε κάποιες περιπτώσεις ήταν αδύνατη η πρόσβαση στην αναλυτική λίστα συστατικών των προϊόντων για διάφορους λόγους. Οι κυριότεροι λόγοι ήταν οι ακόλουθοι:

- σε προϊόντα που προωθούνται μόνο μέσω διαδικτύου, δεν υπήρχε αναρτημένη η αντίστοιχη λίστα συστατικών,

- σε ορισμένα προϊόντα που διατίθενται στα φαρμακεία ή σε καταστήματα καλλυντικών, η λίστα βρισκόταν εσώκλειστη στη συσκευασία του καλλυντικού και ήταν αδύνατο να ανοιχτεί,
- υπήρξαν περιπτώσεις όπου η λίστα συστατικών δεν ήταν ευανάγνωστη, οπότε θεωρήθηκε προτιμότερο να καταγραφούν μόνο τα κύρια/δραστικά συστατικά του προϊόντος.

## 7.1 Προϊόντα για το πρόσωπο

Παρακάτω ακολουθεί μία παρουσίαση μερικών προϊόντων προσώπου που περιέχουν κάποιο είδος μούρου στη σύνθεσή τους. Τα προϊόντα αυτά διακρίνονται σε:

1. προϊόντα καθαρισμού
2. λοσιόν προσώπου
3. κρέμες ημέρας
4. κρέμες νυκτός
5. προϊόντα ειδικής φροντίδας (serum)
6. μάσκες και peeling

### 7.1.1 Προϊόντα καθαρισμού

- ❖ Προϊόν καθαρισμού προσώπου με οργανικά εκχυλίσματα μύρτιλλου και λεβάντας (ORIFLAME- σειρά pure nature)

Ήπιο gel καθαρισμού με βοτανικά εκχυλίσματα από μύρτιλο και λεβάντα που καταπραΰνουν και προστατεύουν φυσικά την επιδερμίδα. Καθαρίζει απαλά και αφήνει την επιδερμίδα ενυδατωμένη με απαλή αίσθηση. Για όλους τους τύπους δέρματος.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε σε υγρό πρόσωπο με κυκλικές και ανοδικές κινήσεις.
- Αφαιρέστε με άφθονο νερό.

#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Εκχύλισμα λεβάντας
- Εκχύλισμα μύρτιλλου

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, sodium c12-15 pareth sulfate, peg-120 methyl glucose dioleate, cocamidopropyl betaine, glycerin, decyl glucoside, oleth-20, phenoxyethanol, parfum, methylparaben, sodium chloride, citric acid, propylparaben, ethylparaben, lavandula angustifolia extract, vaccinium myrtillus extract, linalool, potassium sorbate, tocopherol, sorbic acid, ci 17200, ci 42090

- ❖ **Καθαριστικό προσώπου ‘detox facial wash’ απαλής υφής με οργανική aloe vera και μούρα goji (EVOLVE)**

Ευεργετικά οφέλη:

- Αποκαθιστά τη φυσική ισορροπία της επιδερμίδας
- Φωτίζει τη θαμπή και νωθρή επιδερμίδα
- Καθαρίζει και ανανεώνει όλους τους τύπους δέρματος
- Δεν περιέχει επιβλαβή χημικά
- Δερματολογικά και κλινικά ελεγμένο
- Κατάλληλο για κάθε τύπο δέρματος
- Εξαιρετικό για ευαίσθητες επιδερμίδες



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε σε υγρό πρόσωπο και στο λαιμό με κυκλικές και απαλές κινήσεις
- Αφαιρέστε με άφθονο νερό

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Εκχύλισμα aloe vera
- Εκχύλισμα goji berry
- Εκχύλισμα σπόρων moringa

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua (water), aloe barbadensis leaf juice, cocamidopropyl betaine, sodium coco sulfate, coco-glucoside, glyceryl oleate, glycerin, gluconolactone, lauryl glucoside, lycium barbarum (goji berry) extract\*, moringa pterygosperma seed extract, parfum (natural fragrance), sodium benzoate, calcium gluconate, maltodextrin, arginine, potassium sorbate, sorbic acid, limonene, linalool.

### ❖ Cleanse away with acai berry (THAT'S BETTER)

Θρεπτικό λάδι καθαρισμού προσώπου και της περιοχής των ματιών, σχεδιασμένο για όλους τους τύπους του δέρματος. Έλαια βοτάνων υψηλής απόδοσης και βιταμίνη E προστατεύουν την ισορροπία της επιδερμίδας, προσφέροντας βαθύ καθαρισμό, ενυδάτωση και προστασία από τις περιβαλλοντικές επιδράσεις που σχετίζονται με τη γήρανση. Το acai berry, γνωστό για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες καταπραΰνει





ερεθισμούς, προσφέροντας φυσική ενυδάτωση και βελτιώνοντας την όψη της επιδερμίδας.

Τρόπος χρήσης:

- Πιέστε 3-4 φορές σε στεγνά χέρια
- Απλώστε σε στεγνό πρόσωπο με κυκλικές κινήσεις, κάνοντας απαλό μασάζ
- Προσθέστε στο πρόσωπο ελάχιστες σταγόνες χλιαρού νερού έως ότου το λάδι γαλακτοματοποιηθεί (το λάδι γίνεται γαλακτώδες λευκό)
- Ξεπλύνετε με άφθονο χλιαρό νερό

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχυλίσματα acai berry
- Λάδι jojoba
- Βιταμίνη E
- Ηλιέλαιο

- ❖ **Αντιοξειδωτικό προϊόν καθαρισμού με οργανικά εκχυλίσματα acai και ροδιού (ORIFLAME- σειρά pure nature)**

Αναζωογονητικό προϊόν καθαρισμού προσώπου με βοτανικά εκχυλίσματα acai και ροδιού που αφαιρεί απαλά το μακιγιάζ και τους ρύπους από την επιδερμίδα. Αφήνει την επιδερμίδα καθαρή, γεμάτη φρεσκάδα και προστατευμένη από την πρόωρη γήρανση και τις επιθέσεις του περιβάλλοντος.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε σε υγρό πρόσωπο με απαλές κινήσεις
- Αφαιρέστε με άφθονο νερό

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Καστορέλαιο
- Εκχύλισμα ροδιού
- Εκχύλισμα acai berry

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, butylene glycol, glycerin, sodium laureth sulfate, cocamidopropyl betaine, hydroxyethylcellulose, peg-40 hydrogenated castor oil, ethylhexylglycerin, phenoxyethanol, imidazolidinyl urea, parfum, methylparaben, oryza sativa extract, sodium chloride, propylparaben, citric acid, ethylparaben, euterpe oleracea fruit extract, punica granatum extract, leuconostoc/radish root ferment filtrate, ci 16035, ci 17200, ci 42090

#### ❖ Κρεμώδες καθαριστικό προσώπου χωρίς σαπούνι (ASLAVITAL)



Το προϊόν εξασφαλίζει απαλό καθαρισμό της ευαίσθητης επιδερμίδας. Ενεργοποιεί και απαλύνει την επιδερμίδα χάρη στο μοναδικό σύμπλεγμα του φυσικού άργιλου και του οργανικού εκχυλίσματος goji berry. Το φερουλικό οξύ έχει αντιγηραντική δράση, καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και το ερύθημα και εμποδίζει την οξειδωτική επίθεση στα κύτταρα. Ενώ οι λεπτές γραμμές, οι ρυτίδες και οι πανάδες μειώνονται, αυξάνεται η ελαστικότητα της επιδερμίδας, διεγείρεται η παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου και εμποδίζεται η καταστροφική δράση των ακτινών UV.

Τρόπος χρήσης :

- Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα σε βρεγμένο πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια.

- Κάντε απαλό μασάζ και ξεπλύνετε με άφθονο νερό

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Φυσικό άργιλο
- Οργανικό εκχύλισμα goji berry
- Φερουλικό οξύ

#### **❖ Ντεμακιγιάζ για μάτια και χείλη (ASLAVITAL)**

Καθαρίζει αποτελεσματικά και απαλά το ευαίσθητο δέρμα γύρω από τα μάτια και τα χείλη. Περιέχει έναν απαλό αλλά αποτελεσματικό ενεργό παράγοντα που αφαιρεί με ευκολία τις ακαθαρσίες, ακόμη και το αδιάβροχο μακιγιάζ. Το εκχύλισμα από άνθος αραβοσίτου καταπραΰνει και απαλύνει το δέρμα. Η βιταμίνη Α έχει ευεργετικά αποτελέσματα στα μάτια δίνοντας τους λαμπερή όψη. Ενυδατώνει, ενεργοποιεί και απαλύνει το δέρμα χάρη στη μοναδική σύνθεση απαλού αργίλου και εκχυλίσματος goji berry.



Τρόπος χρήσης :

- Χρησιμοποιείτε καθημερινά, πρωί και βράδυ

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Φυσικό άργιλο
- Εκχύλισμα από άνθος αραβοσίτου
- Εκχύλισμα goji berry
- Βιταμίνη Α

### ❖ Αναζωογονητικό γαλάκτωμα καθαρισμού (ASLAVITAL)

Καθαρίζει αποτελεσματικά το δέρμα και έχει αναζωογονητικά, ενεργοποιά αποτελέσματα, χάρη στη μοναδική του σύνθεση από φυσικό άργιλο και οργανικό εκχύλισμα goji berry. Το φυσικό έλαιο καλεντούλας και το έλαιο ελιάς παίζουν σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση του προστατευτικού υδρολιπιδικού φιλμ της επιδερμίδας. Εξασφαλίζει την ενυδάτωση στο ευαίσθητο δέρμα και δημιουργεί μια ευχάριστη αίσθηση απαλότητας. Η σύνθεση ferulan (έλαιο από πίτουρο ρυζιού και φερουλικό οξύ) βελτιώνει σημαντικά την προστασία της επιδερμίδας που σταδιακά οδηγεί σε υγιέστερη και νεανική εμφάνιση.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε κάνοντας απαλό μασάζ και αφαιρέστε με βαμβάκι

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Φυσικό άργιλο
- Εκχύλισμα goji berry
- Έλαιο καλεντούλας
- Έλαιο ελιάς
- Έλαιο από πίτουρο ρυζιού

### 7.1.2 Λοσιόν προσώπου

- ❖ Τονωτική λοσιόν με οργανικά εκχυλίσματα μύρτιλλου και λεβάντας (ORIFLAME- σειρά pure nature)

Τονωτική λοσιόν με εκχύλισμα μύρτιλλου και λεβάντας που ανακουφίζουν και προστατεύουν φυσικά την επιδερμίδα, αφήνοντας την απαλή και προετοιμάζοντας την για την κρέμα προσώπου. Για όλους τους τύπους δέρματος.



Τρόπος χρήσης:

- Εμποτίζουμε ένα βαμβάκι με την λοσιόν και ταμπονάρουμε απαλά όλη την περιοχή του προσώπου και του λαιμού.

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Καστορέλαιο
- Εκχύλισμα μύρτιλλου
- Εκχύλισμα λεβάντας

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

aqua, peg-40 hydrogenated castor oil, glycerin, phenoxyethanol, imidazolidinyl urea, parfum, panthenol, sodium citrate, methylparaben, disodium edta, propylparaben, ethylparaben, lavandula angustifolia extract, linalool, vaccinium myrtillus extract, citric acid, potassium sorbate, sodium hyaluronate, sorbic acid, ci 17200, ci 42090

#### **❖ Τονωτική λοσιόν προσώπου με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση (NONIQUE)**

Η αντιγηραντική τονωτική λοσιόν nonique είναι συμβατή με όλους τους τύπους δέρματος. Προσφέρει βαθύ καθαρισμό, δροσίζει, τονώνει και αναζωογονεί το πρόσωπο. Άριστα αποτελέσματα λόγω της πολύτιμης συνταγής που περιέχει η τονωτική λοσιόν. Δεν περιέχει γλουτένη, φοινικέλαιο, σιλικόνη, παραφίνη PEG και άλλα παράγωγα πετρελαίου, συνθετικά χρώματα και αρώματα, δεν έχουν γίνει δοκιμές σε ζώα ενώ έχει λάβει και πιστοποίηση BDIH.

Τρόπος χρήσης:

- Με ένα επίθεμα βαμβακιού εφαρμόστε στο πρόσωπο την λοσιόν.



#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Οργανικό εκχύλισμα aloe vera
- Οργανικό εκχύλισμα ροδιού
- Οργανικό εκχύλισμα acai berry
- Οργανικό εκχύλισμα από τα φύλλα του φυτού noni

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Aqua, Aloe Barbadensis Leaf Juice\* (ORGANIC ALOE VERA) , Glycerin, Punica Granatum Fruit Extract\* (ORGANIC POMEGRANATE), Euterpe Oleracea Fruit Extract\* (ORGANIC ACAI BERRY), Morinda Citrifolia Leaf Extract\* (ORGANIC NONI LEAF), Tocopherol, Polyglyceryl-10 Laurate, Alcohol, Tetrasodium Glutamate Diacetate, Sodium Lauriminodipropionate, Citric Acid, Parfum\*\*, Benzyl Alcohol, Potassium Sorbate\*\*\*, Sodium Benzoate\*\*\*

\* Προέρχονται από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες

\*\* από φυσικά αιθέρια έλαια χωρίς χημικές προσμίξεις

\*\*\* Φυσικά συντηρητικά χωρίς χημικές προσμίξεις

#### **❖ Wake up call with acai berry (THAT'S BETTER)**

Απαλή τονωτική λοσιόν χωρίς οινόπνευμα, που καθαρίζει την επιδερμίδα σε βάθος ολοκληρώνοντας τον καθαρισμό του προσώπου. Χάρη στο αγνό εκχύλισμα acai berry, πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, οι φθορές επανορθώνονται και ανανεώνεται ο ιστός της επιδερμίδας. Ο ισχυρός αντιγηραντικός παράγοντας Toniskin® ενισχύει

την σύνθεση κολλαγόνου και δρα κατά της χαλάρωσης ενώ η αλόη, με καταπραυντικές ιδιότητες, ανακουφίζει ακόμα και τις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες.

Τρόπος χρήσης:

- Απλώστε με βαμβάκι σε πρόσωπο και λαιμό. Ιδανική η χρήση της μετά τον καθαρισμό του προσώπου με το cleanse away της ίδιας εταιρίας.



## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Εκχύλισμα acai berry
- Εκχύλισμα aloe vera
- Αλλαντοΐνη
- Πανθενόλη (προβιταμίνη B5)

### ❖ Τονωτική λοσιόν με άργιλο (ASLAVITAL)

Η τονωτική λοσιόν με άργιλο τονώνει και ενυδατώνει, αποσυμφορεί και απαλύνει την ευαίσθητη επιδερμίδα. Οι ιδιότητες του αργίλου και του αντιγηραντικού συστατικού Essenskin συνδυάζονται με τις ενεργοποιητικές ιδιότητες του εκχυλίσματος goji berry. Το συστατικό aquaxyl έχει ενυδατικές ιδιότητες και το fegulan έχει αντιγηραντικές, προστατευτικές και απαλυντικές ιδιότητες.



Τρόπος χρήσης:

- Ψεκάστε απευθείας στο πρόσωπο ή εφαρμόστε με βαμβάκι το προϊόν καθημερινά, πρωί και βράδυ αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.

### 7.1.3 Κρέμες ημέρας

#### ❖ Ενισχυμένη κρέμα ημέρας με βιολογικό cranberry και βιολογικό αργανέλαιο (LAVERA)

Η πλούσια σύσταση της ενισχυμένης κρέμας ημέρας με βιολογικό cranberry και πολύτιμο βιολογικό αργανέλαιο προσφέρει εντατική και ολοκληρωμένη φροντίδα στο ξηρό και ώριμο δέρμα. Η ποιοτική σύσταση της μειώνει τις πανάδες και προλαμβάνει την επανεμφάνισή τους. Η περιεκτικότητα της σε φυσικό φυτοκολλαγόνο διεγείρει τη σύνθεση κολλαγόνου και έτσι η επιδερμίδα γίνεται πιο λεία.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε την κρέμα σε καθαρό δέρμα στο πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ, κάνοντας απαλές κυκλικές κινήσεις.
- Το βράδυ εφαρμόστε την αντίστοιχη κρέμα νυκτός

#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Καστορέλαιο
- Βούτυρο καριτέ
- Εκχύλισμα από βιολογικό cranberry
- Αμυγδαλέλαιο
- Λάδι jojoba

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:



Water (Aqua), Olea Europaea (Olive) Fruit Oil\*, Glycerin, Alcohol\*, Ricinus Communis (Castor) Seed Oil, Myristyl Myristate, Glyceryl Stearate Citrate, Sodium Lactate, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)\*, Myristyl Alcohol, Fragrance (Parfum)\*\*, Argania Spinosa Kernel Oil\*, Saccharide Isomerate, Vaccinium Macrocarpon (Cranberry) Fruit Extract\*, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil\*, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil\*, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Ascophyllum Nodosum Extract, Triticum Aestivum Germ Extract, Silica, Hydrogenated Castor Oil, Titanium Dioxide (CI 77891), Hydrogenated Lecithin, Potassium Cetyl Phosphate, Sodium Hyaluronate, Hydrogenated Palm Glycerides, Brassica Campestris (Rapeseed) Sterols, Xanthan Gum, Tocopherol, Tocopheryl Acetate, Ascorbyl Palmitate, Limonene\*\*, Linalool\*\*, Citronellol\*\*, Geraniol\*\*, Citral\*\*, Benzyl Salicylate\*\*, Coumarin\*\*, Eugenol\*\*, Benzyl Alcohol\*\*

\* συστατικά από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες  
\*\* φυσικά αιθέρια έλαια

❖ **Κρέμα ημέρας με οργανικά εκχυλίσματα μύρτιλλου και λεβάντας (ORIFLAME- σειρά pure nature)**

Ενυδατική κρέμα ημέρας και νύχτας με βοτανικά εκχυλίσματα από μύρτιλλο και λεβάντα που καταπραΰνουν και ανακουφίζουν φυσικά την επιδερμίδα αφήνοντάς την απαλή και λαμπερή. Για όλους τους τύπους δέρματος.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε με απαλές, κυκλικές και ανοδικές κινήσεις σε όλο το πρόσωπο, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα από μύρτιλλο

- Εκχύλισμα λεβάντας
- Βούτυρο καριτέ

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, ethylhexyl stearate, glycerin, cetearyl alcohol, acetylated lanolin, butyrospermum parkii butter, cetyl alcohol, peg-20 stearate, phenoxyethanol, tetrahydroxypropyl ethylenediamine, carbomer, imidazolidinyl urea, parfum, methylparaben, propylparaben, ethylparaben, lavandula angustifolia extract, vaccinium myrtillus extract, linalool, potassium sorbate, sorbic acid, ci 17200, ci 42090

#### ❖ **Beauty balm- ενυδατική κρέμα με χρώμα (BB cream) με βιολογικό acai berry και φυσικές μεταλλικές χρωστικές (LAVERA)**



Το νέο Beauty balm της Lavera συνδυάζει την καθημερινή ενυδάτωση με ένα ίχνος make up, για μια φυσικά τέλεια απόχρωση στην επιδερμίδα. Η απαλή του σύσταση προσφέρει στο δέρμα ενυδάτωση μακράς διάρκειας και φυσική λάμψη. Το beauty balm περιέχει φυσικές μεταλλικές χρωστικές που καλύπτουν αποτελεσματικά την ερυθρότητα και τις δυσχρωμίες του δέρματος για ένα ακόμα πιο λαμπερό τελείωμα.

#### **6 δράσεις σε 1 προϊόν**

- ✓ Λεία επιδερμίδα,
- ✓ λαμπερή υφή
- ✓ Παρέχει 24ωρη ενυδάτωση
- ✓ Εξομαλύνει τις ατέλειες
- ✓ Μειώνει τους πόρους
- ✓ Διασφαλίζει ματ όψη

- ✓ Προστατεύει το δέρμα κατά των ελεύθερων ριζών

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το beauty balm ομοιόμορφα σε καθαρό πρόσωπο, όπως θα κάνατε με την κανονική ενυδατική σας κρέμα.
- Για ενισχυμένη κάλυψη, εφαρμόστε και μία δεύτερη στρώση.

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Σογιέλαιο
- Aloe vera
- Βούτυρο καριτέ
- Αμυγδαλέλαιο
- Λάδι jojoba
- Βιολογικό acai berry

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Water (Aqua), Olea Europaea (Olive) Fruit Oil\*, Alcohol\*, Glycerin, Titanium Dioxide (CI 77891), Glyceryl Stearate Citrate, Lauryl Laurate, Myristyl Myristate, Glycine Soja (Soybean) Oil\*, Cetearyl Alcohol, Lactobacillus/ Salix Alba Bark Ferment Filtrate, Carthamus Tinctorius (Safflower) Seed Oil, Xylitylglucoside, Aloe Barbadosensis Leaf Juice\*, Euterpe Oleracea Fruit Extract\*, Glycyrrhiza Glabra (Licorice) Root Extract\*, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)\*, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil\*, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil\*, Anhydroxylitol, Sodium Lactate, Sodium Hyaluronate, Tricaprylin, Glucose Glutamate, Dehydroxanthan Gum, Xanthan Gum, Tocopheryl Acetate, Hydrogenated Palm Glycerides, Hydrogenated Lecithin, Lysolecithin, Lecithin, Bisabolol, Iron Oxides (CI 77491), Iron Oxides (CI 77492), Iron Oxides (CI 77499), Silica, Magnesium Silicate, Mica, Xylitol, Microcrystalline Cellulose, Algin, Tocopherol, Brassica Campestris (Rapeseed) Sterols, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil,

Ascorbyl Palmitate, Tin Oxide, Fragrance (Parfum)\*\*, Linalool\*\*, Limonene\*\*, Geraniol\*\*, Citronellol\*\*, Citral\*\*, Benzyl Benzoate\*\*

\* συστατικά από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες

\*\* φυσικά αιθέρια έλαια

### ❖ Κρέμα ισχυρής προστασίας SPF50 (ASLAVITAL)



Η κρέμα αποτελείται από μία ελαφριά φόρμουλα που δεν προκαλεί ή δεν ερεθίζει την ακμή, ενώ η υφή της είναι ενυδατική χωρίς να είναι λιπαρή. Εμποδίζει τις αρνητικές επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας UNA, στην οποία οι ευαίσθητες επιδερμίδες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες και αυτό οδηγεί στην πρόωρη γήρανση τους. Προστατεύει την επιδερμίδα από τα εγκαύματα που προκαλούνται από την ακτινοβολία UVB. Η μοναδική σύνθεση του φυσικού αργίλου και του εκχυλίσματος goji berry, ενεργοποιεί τα κύτταρα, αναγεννά, ενυδατώνει και τονώνει την επιδερμίδα. Η καθημερινή προστασία από τις βλαβερές συνέπειες της αστικής ρύπανσης και της ακτινοβολίας UV συμπληρώνεται από το έλαιο από πίτουρο ρυζιού, το φερουλικό οξύ και το εκχύλισμα από το βότανο boswellia serrata, που μειώνει τις λεπτές γραμμές, τις ρυτίδες και τις πανάδες, αυξάνει την ελαστικότητα της επιδερμίδας, προστατεύει και απαλύνει. Το δέρμα είναι προστατευμένο, ενυδατωμένο και απαλό.

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το πρωί σε καθαρό δέρμα για καθημερινή προστασία από την ακτινοβολία UV και τη ρύπανση

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Φυσικό άργιλο
- Εκχύλισμα goji berry
- Έλαιο από πίτουρο ρυζιού
- Εκχύλισμα από το βότανο boswellia serrata

❖ **Αντιοξειδωτική κρέμα ημέρας με οργανικά εκχυλίσματα acai berry και ροδιού (ORIFLAME- σειρά pure nature)**

Θρεπτική κρέμα ημέρας με φυτικά εκχυλίσματα acai και ροδιού, πλούσια σε αντιοξειδωτικούς παράγοντες που προστατεύουν την επιδερμίδα από την πρόωρη γήρανση. Αφήνει την επιδερμίδα όμορφη, λεία και απαλή.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε με απαλές, ανοδικές και κυκλικές κινήσεις σε όλο το πρόσωπο το πρωί, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα ροδιού
- Εκχύλισμα acai berry
- Εκχύλισμα ρυζιού

**ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

aqua, glycerin, caprylic/capric triglyceride, butylene glycol, ricinus communis seed oil, cetearyl alcohol, glyceryl stearate, peg-100 stearate, stearic acid, cetearyl ethylhexanoate, carbomer, oryza sativa extract, caprylyl glycol, dimethicone, parfum, imidazolidinyl urea, methylparaben, cera alba, propylparaben, hydrogenated castor oil, sodium hydroxide, disodium edta, isopropyl myristate, cera carnauba, euterpe oleracea fruit extract, punica granatum extract, leuconostoc/radish root ferment filtrate, phenoxyethanol, ci 16035, ci 42090

### ❖ Αντιρυτιδική κρέμα ενυδάτωσης ημέρας SPF 15



Η κρέμα στοχεύει στην πρόληψη και μείωση των λεπτών γραμμών και των βαθιών ρυτίδων και στην αποτελεσματική προστασία του δέρματος από τη UV ακτινοβολία. Η μοναδική της σύνθεση με φυσικό άργιλο και οργανικό εκχύλισμα goji berry επαναφέρει την ισορροπία στις μεταβολικές και ενεργητικές λειτουργίες των κυττάρων, διεγείρει τη σύνθεση των ινών ελαστίνης και κολλαγόνου και τη διαδικασία αναγέννησης της επιδερμίδας, δίνοντας στο προϊόν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες . Το έλαιο από πίτουρο ρυζιού και το φερούλικό οξύ έχουν αντιγηραντικές, απαλυντικές ιδιότητες προστατεύοντας το δέρμα από την UV ακτινοβολία. Τα φυσικά έλαια που περιέχει η κρέμα έχουν γηριατρική δράση σε επιδερμίδες με ρυτίδες, μειώνουν τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες που έχουν αρχίσει να διαμορφώνονται, αποκαθιστώντας την ελαστικότητα της ευαίσθητης, με ευρυαγγείες και ρυτίδες επιδερμίδα. Το δέρμα γίνεται απαλό, σφιχτό και μεταξένιο.

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το πρωί μετά από τον κατάλληλο καθαρισμό της επιδερμίδα

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Φυσική άργιλο
- Εκχυλίσματα goji berry
- Εκχύλισμα από πίτουρο ρυζιού
- Φυσικό έλαιο avocado
- Βούτυρο καριτέ
- Σκουαλένιο

### ❖ Εντατική κρέμα ενυδάτωσης ημέρας SPF 15 (ASLAVITAL)

Η κρέμα εξασφαλίζει και διατηρεί ένα διαρκές επίπεδο ενυδάτωσης καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας σε ευαίσθητες επιδερμίδες, σε επιδερμίδες με ευρυαγγείες και με ρυτίδες ενάντια στις βλαβερές επιπτώσεις της ρύπανσης και της ακτινοβολίας UV. Η εντατική ενυδατική δράση εξασφαλίζεται από το συνδυασμό φυσικών ελαίων και των ενυδατικών παραγόντων μακροχρόνιας δράσης που εκχυλίζονται από τα καφέ φύκια. Περιέχει φυσικά αντιοξειδωτικά συστατικά που δρουν αποτελεσματικά στη μείωση των λεπτών γραμμών έκφρασης, των ρυτίδων και των πανάδων. Το δέρμα γίνεται φωτεινό, μεταξένιο και τέλεια ενυδατωμένο.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το πρωί σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ με κυκλικές και ανοδικές κινήσεις.

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Λάδι jojoba
- Σκουαλέναιο
- Βούτυρο καριτέ
- Εκχύλισμα από καφέ φύκια
- Εκχύλισμα goji berry
- Έλαιο από πίτουρο ρυζιού
- Βιταμίνη E

#### **❖ Κρέμα προσώπου και ματιών 'Plump & go' (THAT'S BETTER)**

Η Plump & go, είναι μία επαναστατική κρέμα προσώπου και ματιών που προσφέρει αποτελεσματική προστασία από τις βλαβερές ακτινοβολίες UVA-UVB. Η πρωτοποριακή της φόρμουλα αποτρέπει και διορθώνει τις ατέλειες, τόσο στην

επιδερμίδα του προσώπου, όσο και στην περιοχή των ματιών, καταπολεμώντας τα ορατά σημάδια της γήρανσης. Ισχυρά πεπτίδια, acai berry και βιταμίνες C και E, προσφέρουν ουσιαστική αντιγηραντική και αντιοξειδωτική προστασία, ενισχύοντας την ενυδάτωση του δέρματος. Το υαλουρονικό οξύ ενυδατώνει και μειώνει την εμφάνιση των λεπτών γραμμών, βελτιώνοντας την όψη του δέρματος. Εκχυλίσματα του φυτού Maca, γνωστό για τις αναζωογονητικές του ιδιότητες, αποτελεί πηγή ενέργειας και τόνωσης της κουρασμένης και θαμπής επιδερμίδας, προσφέροντας λάμψη και φωτεινότητα.



Τρόπος χρήσης:

- Καθημερινά μετά τον καθαρισμό, απλώνετε με ανοδικές κινήσεις σε πρόσωπο, λαιμό και γύρω από την περιοχή των ματιών, κάνοντας απαλό μασάζ

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχυλίσματα acai berry
- Εκχυλίσματα Maca
- Βιταμίνες C και E
- Υαλουρονικό οξύ
- Λάδι Jojoba
- Βούτυρο καριτέ

#### **7.1.4 Κρέμες νυκτός**

- ❖ **Κρέμα αναδόμησης νυκτός με βιολογικό cranberry και βιολογικό αργανέλαιο (LAVERA)**



Η κρέμα ενυδάτωσης νυκτός με βιολογικό Cranberry και πολύτιμο βιολογικό αργανέλαιο παρέχει στο ώριμο δέρμα ενισχυμένη ενυδάτωση και το προστατεύει από την ξηρότητα. Η σύστασή του από φυσικό φυτοκολλαγόνο γεμίζει ορατά τις ρυτίδες και αναπλάθει την ώριμη επιδερμίδα. Είναι ιδανική κρέμα για εντατική αναδόμηση του δέρματος.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε την κρέμα αναδόμησης νυκτός σε καθαρό πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ κάνοντας απαλό μασάζ με κυκλικές κινήσεις
- Το πρωί εφαρμόστε την αντίστοιχη κρέμα ημέρας

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα cranberry
- Αργανέλαιο
- Καστορέλαιο
- Βούτυρο καριτέ
- Λάδι jojoba
- Αμυγδαλέλαιο

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Water (Aqua), Olea Europaea (Olive) Fruit Oil\*, Alcohol\*, Ricinus Communis (Castor) Seed Oil, Glycerin, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)\*, Myristyl Myristate, Glyceryl Stearate Citrate, Myristyl Alcohol, Olus Oil (Vegetable Oil), Sodium PCA, Fragrance (Parfum)\*\*, Hydrogenated Lecithin, Lauryl Laurate, Argania Spinosa Kernel Oil\*, Vaccinium Macrocarpon (Cranberry) Fruit Extract\*, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil\*, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil\*, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Ascophyllum Nodosum

Extract, Camelina Sativa Seed Oil, Hydrogenated Castor Oil, Hydrogenated Palm Glycerides, Potassium Cetyl Phosphate, Sodium Hyaluronate, Ceramide 3, Brassica Campestris (Rapeseed) Sterols, Xanthan Gum, Tocopherol, Tocopheryl Acetate, Ascorbyl Palmitate, Limonene\*\*, Linalool\*\*, Citronellool\*\*, Geraniol\*\*, Citral\*\*, Benzyl Salicylate\*\*, Coumarin\*\*, Eugenol\*\*, Benzyl Alcohol\*\*  
\* συστατικά από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες  
\*\* φυσικά αιθέρια έλαια

❖ **Αντιοξειδωτική κρέμα νυκτός με οργανικά εκχυλίσματα acai και ροδιού (ORIFLAME- σειρά pure nature)**

Πλούσια κρέμα νυκτός με φυτικά εκχυλίσματα acai και ροδιού. Η επιδερμίδα είναι ορατά πιο ενυδατωμένη, λεία και απαλή.



Τρόπος χρήσης:

- Απλώστε το βράδυ σε καθαρό πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ κάνοντας απαλό μασάζ.

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα acai berry
- Εκχύλισμα ροδιού
- Εκχύλισμα από πίτουρο ρυζιού

**ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

aqua, glycerin, caprylic/capric triglyceride, butylene glycol, ricinus communis seed oil, cetearyl alcohol, glyceryl stearate, peg-100 stearate, cetearyl ethylhexanoate, stearic acid, carbomer, oryza sativa extract, caprylyl glycol, dimethicone, parfum, imidazolidinyl urea, methylparaben, propylparaben, cera alba, isopropyl myristate,

hydrogenated castor oil, sodium hydroxide, disodium edta, cera carnauba, euterpe oleracea fruit extract, punica granatum extract, leuconostoc/radish root ferment filtrate, phenoxyethanol, ethylparaben, ci 16035, ci 42090

❖ **Κρέμα ανάπλασης νυκτός με εκχυλίσματα εξωτικού φρούτου dragon fruit και ντομάτας (SOPHYTO)**

Αναγεννητική κρέμα νυκτός με ισχυρά συστατικά μοναδικών φρούτων και βοτάνων που αναστέλλουν την εμφάνιση σημαδιών γήρανσης, αναπλάθοντας αισθητά την όψη της επιδερμίδας. Ιδανική για όλους τους τύπους δέρματος. Δερματολογικά ελεγμένη, απαλλαγμένη από τεχνητά αρώματα, χρώματα και parabens.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε κάθε βράδυ σε καθαρό πρόσωπο με ανοδικές κινήσεις

Πιστοποίηση Soil Association

Η εταιρεία επέλεξε έναν ανεξάρτητο φορέα αναγνωρισμένο διεθνώς, για να πιστοποιήσει τα οργανικά προϊόντα που παράγει. Η πιστοποίηση του Soil Association εγγυάται ότι ένα προϊόν περιέχει το υψηλότερο δυνατό επίπεδο πιστοποιημένων οργανικών συστατικών, χωρίς την προσθήκη βλαβερών συνθετικών χημικών.

Προκειμένου ένα προϊόν να πιστοποιηθεί ως 'βιολογικό' από τον Soil Association, πρέπει το λιγότερο 95% των αγροτικών του συστατικών να είναι πιστοποιημένα βιολογικά παραγόμενα (αποκλείοντας το πρόσθετο νερό). Επιπροσθέτως, θα πρέπει να περιέχει μόνο εγκεκριμένα μη-βιολογικά συστατικά και βοηθήματα διεργασίας.

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχυλίσματα μήλου και dragon fruit (είδος κάκτου)
- Έλαια βατόμουρου

- Aloe vera και βούτυρο καριτέ
- Έλαια πορτοκαλιού και λεμονιού
- Δεντρολίβανο και νυχτολούλουδο
- Εκχυλίσματα ντομάτας
- Μύρτιλλο

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

Aqua (water), Glycerin Stearate Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed oil, helianthus annuus (sunflower) seed oil, cetyl alcohol, pyrus malus (apple) seed oil, glykerin, squalane butyrospermum parkii (shea butter), oenothera biennis (evening primrose) oil, sodium stearoyl lactylate , hylocereus undatus fruit extract, vaccinium myrtillus (bilberry) fruit extract, rubus idaeus (raspberry) seed oil, xantham gum, tocopherol, saccharum officinarum (sugar cane) extract. aloe barbadensis juice powder, potassium sorbate, levulinic scid, sodium levulinate, citrus aurantium dulcis (orange), fruit extract, citrus medica limonum (lemon) fruit extract, rosmarinus officinalis (rosemary) leaf extract, parfum (fragrance), acer saccharum (sugar mapple) extract, solanum lycopersicum (tomato) fruit extract, benzyl alcohol , benzoic acid, sodium metabisulfite, citric acid

### ❖ Αναζωογονητική καταπραϋντική κρέμα ενυδάτωσης (νυκτός), (ASLAVITAL)



Η κρέμα είναι πλούσια σε ενεργά, φυσικά συστατικά και έχει ισχυρά αποτελέσματα στην αναγέννηση των κυττάρων για ευαίσθητες επιδερμίδες, ενώ ταυτόχρονα απαλύνει τις ρυτίδες. Η σύνθεση Essenskin συμπληρώνει το ασβέστιο και τα απαραίτητα αμινοξέα και απευθύνονται στην αναδόμηση και αναζωογόνηση των ευαίσθητων και εύθραυστων επιδερμίδων. Ο άργιλος, το έλαιο καλεντούλας και το εκχύλισμα του ινδικού βοτάνου Boswellia Serrata βοηθούν στην αναγέννηση των κυττάρων, καταπραΰνουν την επιδερμίδα και ενεργοποιούν την

κυκλοφορία ενώ δρουν ενάντια στους μαύρους κύκλους και στις ‘σακούλες’. Τα φυσικά έλαια που περιέχει βοηθούν στην καλή ενυδάτωση της επιδερμίδας. Το εκχύλισμα οργανικού goji berry, το φερουλικό οξύ, το έλαιο από πίτουρο ρυζιού, η βιταμίνη Α και Ε καταπολεμούν τη διαδικασία γήρανσης του δέρματος που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες. Το κολλαγόνο και η ελαστίνη θαλάσσιας προέλευσης δίνουν ενέργεια στα κύτταρα και διασφαλίζουν το βέλτιστο επίπεδο ενυδάτωσης της επιδερμίδας.

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το βράδυ σε καθαρό δέρμα κάνοντας απαλό μασάζ με κυκλικές κινήσεις

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Άργιλο
- Έλαια καλεντούλας και avocado
- Σκουαλένιο
- Βούτυρο καριτέ
- Εκχύλισμα boswellia serrate
- Εκχύλισμα goji berry
- Έλαιο από πίτουρο ρυζιού

#### **❖ Λάδι νυκτός ‘dream on’ (THAT’S BETTER)**

Πολυβιταμινούχο λάδι νυκτός υψηλής απόδοσης, εμπλουτισμένο με acai berry και φυσικά αιθέρια ελαία. Το dream on αγγίζει μια νέα πρόκληση παρέχοντας μια ολοκληρωμένη λύση για τα σημάδια της γήρανσης και της αφυδατωμένης επιδερμίδας. Ρυτίδες και λεπτές γραμμές λειαίνονται και το δέρμα δείχνει



ενυδατωμένο προσδίνοντας λάμψη και φωτεινότητα. Αυτό το ελιξήριο θρέφει το δέρμα σε βάθος, καθώς εισχωρεί στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας προσφέροντας μια πιο υγιή και νεανική όψη. Ιδανικό για όλους τους τύπους δέρματος που παρουσιάζουν απώλεια ελαστικότητας, τόνωσης και θαμπάδα.

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε 1-2 σταγόνες σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ.
- Με ανοδικές κινήσεις κάνετε απαλό μασάζ από το εσωτερικό προς το εξωτερικό μέρος του προσώπου μέχρι να απορροφηθεί το προϊόν.

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχυλίσματα acai berry
- Λάδι jojoba
- Αμυγδαλέλαιο
- Βερικοκέλαιο
- Έλαιο macadamia
- Ηλιέλαιο
- Βιταμίνη E

#### **7.1.5 Ειδική φροντίδα- serum**

##### **❖ Filler ρυτίδων με βιολογικό cranberry και βιολογικό αργανέλαιο (LAVERA)**

Το filler ρυτίδων θρέφει εντατικά την επιδερμίδα, ενώ ταυτόχρονα γεμίζει και σβήνει άμεσα ακόμη και τις πιο βαθιές ρυτίδες, διορθώνοντας τις ατέλειες του προσώπου. Η σύσταση του με βιολογικό Cranberry, βιολογικό αργανέλαιο και φυσικό

φυτοκολλαγόνο μειώνει και λειαίνει τις γραμμές και τις ρυτίδες στα μάτια, το περίγραμμα του στόματος και το μέτωπο.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το Filler ρυτίδων σε όλο το πρόσωπο ή στοχευμένα στα σημεία που παρουσιάζουν περισσότερη ανάγκη (μάτια, στόμα, μέτωπο).

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Βούτυρο καριτέ
- Καστορέλαιο
- Έλαιο avocado Aloe vera
- Αμυγδαλέλαιο
- Εκχύλισμα cranberry
- Αργανέλαιο

### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Water (Aqua), Glycerin, Alcohol\*, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)\*, Ricinus Communis (Castor) Seed Oil, Sodium Lactate, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil\*, Myristyl Alcohol, Lauroyl Lysine, Cetearyl Alcohol, Silica, Argania Spinosa Kernel Oil\*, Olea Europaea (Olive) Fruit Oil\*, Fragrance (Parfum)\*\*, Sodium Hyaluronate, Dodecane, Vaccinium Macrocarpon (Cranberry) Fruit Extract\*, Aloe Barbadensis Leaf Juice\*, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil\*, Titanium Dioxide (CI 77891), Saccharide Isomerate, Hydrogenated Castor Oil, Hydrogenated Lecithin, Ascophyllum Nodosum Extract, Hydrogenated Palm Glycerides, Potassium Cetyl Phosphate, Algae, Magnesium Gluconate, Maltose, Cichorium Intybus (Chicory) Root Extract, Tocopherol, Tocopheryl Acetate, Brassica Campestris (Rapeseed) Sterols, Xanthan Gum, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil,

Ascorbyl Palmitate, Limonene\*\*, Linalool\*\*, Citronellol\*\*, Geraniol\*\*, Citral\*\*, Benzyl Salicylate\*\*, Coumarin\*\*, Eugenol\*\*, Benzyl Alcohol\*\*

\* συστατικά από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες

\*\* φυσικά αιθέρια έλαια

### ❖ Natural serum λάμψης με μύρτιλλο και βιταμίνη C (APIVITA)

Τα φυσικά δραστικά συστατικά υποκινούν όλες τις διεργασίες για μια λαμπερή επιδερμίδα:

- Μείωση των δυσχρωμιών και βελτίωση της συνολικής ομοιογένειας της επιδερμίδας, χάριν του μύρτιλλου και της βιταμίνης C
- Βελτίωση του μικρο-ανάγλυφου και λάμψη της επιδερμίδας κατά 28% χάριν του μύρτιλλου και της βιταμίνης C
- Ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία των κυττάρων, χάριν της βιταμίνης C, του λυκοπένιου, του άγριου τριαντάφυλλου, του ροδιού και της πρόπολης
- Διατήρηση της ζωτικότητας των κυττάρων, χάριν του συνενζύμου Q10



Η APIVITA αντικαθιστά το νερό στη σειρά natural serum με έγχυμα από πράσινο τσάι για να αυξηθεί η αντιοξειδωτική δράση των προϊόντων. Το προϊόν δεν περιέχει συνθετικά συστατικά, τα οποία μπορούν να έχουν αρνητική επίπτωση στην υγεία και το περιβάλλον. Δεν περιέχει parabens, silicones, propylene glycol, mineral oil, ethanolamines, phthalates, PCM, NM. Δερματολογικά ελεγμένο.

Τρόπος χρήσης:

- Απλώστε μικρή ποσότητα από το προϊόν στο πρόσωπο κάνοντας απαλό μασάζ με απαλές κινήσεις

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Πράσινο τσάι



- Μύρτιλλο
- Λυκοπένιο
- Εκχύλισμα από άγριο τριαντάφυλλο
- Εκχύλισμα ροδιού
- Πρόπολη

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Aqua\*\*, Glycerin, Olus Oil, Dodecane, Ascorbyl Glucoside, Olea Europaea Fruit Oil\*, Cetearyl Alcohol, Simmondsia Chinensis Seed Oil, Ceteth-20 Phosphate, Solanum Lycopersicum Fruit/Leaf/Stem Extract, Ascorbyl Tetraisopalmitate, Punica Granatum Seed Oil\*, Propolis Extract, Vaccinium Myrtillus Fruit/Leaf Extract, Olea Europaea Leaf\* Extract, Rosa Moschata Seed Oil, Ubiquinone, Acer Saccharum Extract, Citrus Aurantium Dulcis Fruit Extract, Citrus Medica Limonum Fruit Extract, Sodium Hyaluronate Oligosaccharides, Arachis Hypogaea Oil, Cetyl Palmitate, Camellia Sinensis Leaf\*, Saccharum Officinarum Extract, Aqua, Citrus Medica Limonum Peel Oil\*, Citrus Aurantium Dulcis Peel Oil\*, Citrus Aurantium Amara Flower Oil\*, Rosa Damascena Flower Oil\*, Potassium Hydroxide, Phenoxyethanol, Panthenol, Dicetyl Phosphate, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sclerotium Gum, Caprylyl Glycol, Squalane, Sodium Citrate, Ethylhexylglycerin, Sodium Acrylates Copolymer, Alcohol, Bisabolol, Sodium Gluconate, Lecithin, Retinyl Palmitate, Sorbitan Palmitate, Sorbitan Olivat, Caprylic/Capric Triglyceride, Citric Acid, Pyridoxine HCL, Tocopheryl Acetate, Tocopherol, Diisopropyl Adipate, Hydroxypropyl Cyclodextrin, Parfum, Limonene, Geraniol, Citral, Citronellol, Linalool

\*\* *Camelia Sinensis\* Leaf Aqueous Infusion = Νερό από πράσινο τσάι*

\* *Από Πιστοποιημένες Βιολογικές Καλλιέργειες*

❖ **Κρέμα ματιών ‘contour cream’ με αλόη, rosapene και acai berry  
(TRILOGY)**

Βραβευμένη κρέμα ματιών βιοδυναμικής καλλιέργειας. Εμπλουτισμένη με μοναδικό εκχύλισμα aloe vera, rosapene και acai.

Η δύναμη των αγνών εκχυλισμάτων από βιολογικό έλαιο αγριοτριανταφυλλιάς που περιέχει, την καθιστούν ιδανική για την αντιμετώπιση των μαύρων κύκλων και των σημαδιών γήρανσης. Η ισχυρή βοτανική δράση του στοχεύει αποτελεσματικά στην καταπολέμηση του πρηξίματος, των λεπτών γραμμών και σημαδιών γήρανσης. Ενυδατώνει και αναζωογονεί αμέσως τα κουρασμένα μάτια.



Τρόπος χρήσης:

- Απλώστε με απαλές κινήσεις στην περιοχή των ματιών χωρίς να τραβάτε πολύ το δέρμα στην περιοχή

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα aloe vera
- Εκχύλισμα rosapene
- Εκχύλισμα acai berry
- Βιολογικό έλαιο αγριοτριανταφυλλιάς
- Εκχύλισμα τομάτας
- Εκχύλισμα cranberry
- Βούτυρο κακάο
- Καροτέλαιο
- Έλαιο avocado

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Aqua (water), Sweet almond oil, Glycerin (vegetable), Evening primrose oil, Jojoba seed oil, Glyceryl stearate, Stearic acid, Cetearyl alcohol, Certified Organic Rosehip Oil , Solanum lycopersicum (tomato) seed oil (and) caprylic/capric triglyceride (and)

vaccinium macrocarpon (cranberry) seed oil (and) helianthus annuus seed oil (and) tocopherol, Lycopene, Acai oil, Oat extract, Shea butter, Cocoa seed butter, Aloe vera leaf extract, Avocado oil, Eyebright extract, Vitamin E, Carrot seed oil, Sodium stearyl glutamate, Citric acid, Dehydroacetic acid (and) benzyl alcohol

❖ **Αναπλαστικό serum νυκτός 'joyous' με goji berry από τα Ημαλάια και εκχύλισμα κόκκινων βατόμουρων (ANTIPODES)**

Το μεταξένιο αναπλαστικό serum νυκτός βοηθά το ξηρό και ταλαιπωρημένο δέρμα να αναδομηθεί. Αποκαθιστά τη φυσική σύνθεση κολλαγόνου. Ιδανικό για ώριμες, ξηρές και ταλαιπωρημένες επιδερμίδες.

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το Joyous serum night το βράδυ σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ μετά από τον καθαρισμό του προσώπου σας



**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Himalayan goji, τα οποία προσφέρουν 19 πολύτιμα αμινοξέα για την ανασυγκρότηση των πρωτεϊνών σε κάθε κυτταρικό επίπεδο
- Red raspberry seed oil, (κόκκινο έλαιο από σπόρους βατόμουρων)
- Φραγκοστάφυλο Νέας Ζηλανδίας, μια πλούσια πηγή των βασικών ελαίων, όπως γ-λινολενικό οξύ (GLA) που χρειάζεται η επιδερμίδα για να αναδομηθεί
- Απόσταγμα από άνθη ηβίσκου
- Ευεργετικό έλαιο από ακτινίδιο, το οποίο φρεσκάρει την επιδερμίδα
- Berry, άγριο μούρο που προσδίδει λάμψη σε όλο το πρόσωπο

**ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Ribes nigrum (blackcurrant fruit oil), Lycium barbarum (goji fruit extract), rubus Idaeus (raspberry seed oil), hibiscus sabdarifa (hibiscus flower), fragrances of Blackberries: alpha isomethyl ionone, benzyl alcohol, citral, citronellol, coumarin, eugenol, farnesol, geraniol, isougenol, limonene, linalool.

❖ **Πανίσχυρη βιολογική σύνθεση αντιγήρανσης ‘Tocotrienol’ με cranberry, σμέουρο, CoQ10 και βιταμίνη E (E-SOPHYTO)**

Φυσική λύση θρέψης και προστασίας της επιδερμίδας, που βοηθά προληπτικά στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών και τις αντιμετωπίζει δραστικά μειώνοντας ρυτίδες και λεπτές γραμμές γήρανσης.



Το ‘Sophyto Tocotrienol super skin concentrate’ είναι πλούσιο σε 100% καθαρή βιταμίνη E (alpha, beta, gamma and delta) και είναι εμπλουτισμένο με πολύτιμα έλαια ροδιού και βερίκοκου και εκχυλίσματα βατόμουρων. Η ισχυρή σύνθεση των οργανικών ελαίων από φρούτα και φυτικών συνενζύμων CoQ10, τονώνουν το δέρμα βοηθώντας στην ενίσχυση της αντιγηραντικής δράσης. Φυσικά φωσφολιπίδια βοηθούν την υφή και την ομαλή ενυδάτωση του δέρματος. Η επιδερμίδα είναι εμφανώς πιο λαμπερή και υγιής. Έχει βραβευτεί το 2011 και το 2012 με τα βραβεία ‘best eco beauty finalist’ CEW. Είναι κατάλληλος για όλους τους τύπους δέρματος.

Τρόπος χρήσης:

- Χρησιμοποιείτε τον ορό μέρα και νύχτα, κάνοντας ελαφρύ μασάζ με 2-3 σταγόνες σε καθαρό πρόσωπο και λαιμό

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Βερικοκέλαιο
- Εκχύλισμα ροδιού
- Εκχύλισμα raspberry και cranberry

- Έλαιο από άγριο τριαντάφυλλο
- Συνένζυμο CoQ10
- Εκχύλισμα δεντρολίβανου

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

\*prunus armeniaca (apricot) seed oil, \*punica grantum (pomegranate) seed oil, \*rubus idaeus (raspberry) seed oil, \*vaccinium oxycoccos (cranberry) seed oil, \*rosa canina (rosehip) seed oil, tocopherol, ubiquinone (Coenzyme Q10), rosmarinus officinalis (rosemary) leaf extract

\* Οργανικό, το 99% των συστατικών είναι γεωργικής προέλευσης και παράγονται με βιολογικές μεθόδους.

#### ❖ Αντιρυτιδική κρέμα ματιών (ASLAVITAL)



Η κρέμα είναι ένα επαναστατικό 2 σε 1 προϊόν το οποίο καταπολεμά τις ρυτίδες γύρω από τα μάτια και εξαφανίζει τα σημάδια κούρασης. Η μαργαριταρένια υφή του φροντίζει το δέρμα, δρα ως μάσκα και διορθώνει τις ατέλειες αποκαθιστώντας τη λάμψη και τη φωτεινή όψη του δέρματος. Ο συνδυασμός του φυσικού αργίλου και του εκχυλίσματος goji berry με το φερουλικό οξύ, το έλαιο από πίτουρο ρυζιού και τις βιταμίνες A και E και το έλαιο καλεντούλας, μειώνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες. Η επιδερμίδα γίνεται απαλή, μεταξένια και λαμπερή.

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το και το βράδυ, κάνοντας απαλό μασάζ με κυκλικές κινήσεις ως την ολοκληρωτική απορρόφηση του προϊόντος

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Φυσικό άργιλο
- Εκχύλισμα goji berry
- Έλαιο από πίτουρο ρυζιού
- Έλαιο καλεντούλας

### ❖ Gel ματιών κατά των μαύρων κύκλων (ASLAVITAL)



Πρόκειται για ένα συμπυκνωμένο gel, πλούσιο σε ενεργά συστατικά με επανορθωτικά και διορθωτικά αποτελέσματα στους μαύρους κύκλους και τις ‘σακούλες’ κάτω από τα μάτια. Η μοναδική σύνθεση με φυσικό άργιλο και εκχύλισμα goji berry και το φερουλικό οξύ έχει ισχυρή αντιοξειδωτική και ενεργοποιητική δράση για τα κύτταρα. Το ένζυμο πεπτίνη έχει βαθιά δράση και αυξάνει την ελαστικότητα, τη σφριγηλότητα και την πυκνότητα της επιδερμίδας, βελτιώνει την υφή γύρω από τα μάτια αποκαθιστώντας τη φυσική όψη της επιδερμίδας.

Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε το πρωί και το βράδυ σε καθαρό δέρμα, στην περιοχή γύρω από τα μάτια
- Τα αποτελέσματα είναι ορατά μετά από χρήση 28 ημερών αλλά για την αντιμετώπιση των μαύρων κύκλων και του πρηξίματος, είναι απαραίτητη η χρήση του για τουλάχιστον 56 ημέρες

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Φυσικό άργιλο
- Εκχύλισμα goji berry

- Πεπτίνη
- Φερουλικό οξύ

### ❖ Ορός αποκατάστασης ‘after party secret’ (THAT’S BETTER)

Ορός αποκατάστασης που σβήνει άμεσα τα σημάδια της κούρασης, ενώ καταπραΰνει και απαλύνει ερυθρότητα και ερεθισμούς. Ακόμη και με ελάχιστες ώρες ύπνου, το δέρμα δείχνει ανανεωμένο, αναζωογονημένο και ξεκούραστο. Τετραπεπίδια εμπνευσμένα από την επιγενετική επιστήμη της μοριακής βιολογίας ενισχύουν την αναδόμηση του DNA των κυττάρων, ενώ το acai berry αποτοξινώνει την επιδερμίδα αναπληρώνοντας την φυσική της υγρασία. Πολυλειτουργικά ένζυμα ενισχύουν την συνοχή της επιδερμίδας και την φυσιολογική της άμυνα, καθώς βιταμίνη E και υψηλής ποιότητας υαλουρονικό οξύ καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και ενυδατώνουν το δέρμα σε βάθος.



Τρόπος χρήσης:

- Εφαρμόστε μικρή ποσότητα σε πρόσωπο και λαιμό. Με ανοδικές κινήσεις κάντε απαλό μασάζ από το εσωτερικό προς το εξωτερικό μέρος του προσώπου μέχρι το προϊόν να απορροφηθεί.

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Εκχύλισμα acai berry
- Soline®
- Filagrinol®
- Chronogen®
- Venuceane®
- Υαλουρονικό οξύ
- Pentavitin®

- Toniskin®

❖ **Αμπούλες κολλαγόνου με πιστοποιημένο απόσταγμα goji berry και 100% φυσική άργιλο**

Το προϊόν εξασφαλίζει προστασία ενάντια του οξειδωτικού στρες μέσω της σύνθεσης ferulan, την αύξηση επιπέδου προστασίας του δέρματος και δίνει μια νεότερη και πιο υγιή εμφάνιση. Η μοναδική συνταγή από φυσικό άργιλο, οργανικό απόσταγμα goji berry και κολλαγόνο έχει ως αποτέλεσμα την ενεργοποίηση των κυττάρων, την άμεση μείωση των ρυτίδων ενώ αναζωογονεί, ενυδατώνει και τονώνει το δέρμα. Αύξηση της ενυδάτωσης του δέρματος κατά 63% και της ελαστικότητας κατά 49%, μία ώρα μετά την εφαρμογή του προϊόντος.



Τρόπος χρήσης:

- Με τον ορό στην βάση της αμπούλας και την αμπούλα σε όρθια θέση, σπάστε την στο λεπτό της σημείο. Κατά προτίμηση, τυλίξτε την αμπούλα με ένα χαρτομάντιλο πριν την σπάσετε.
- Αδειάστε το περιεχόμενο της στην παλάμη του χεριού σας και εφαρμόστε κάνοντας απαλό μασάζ σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ που μόλις έχετε καθαρίσει.
- Χρησιμοποιήστε σε μία εφαρμογή όλο το περιεχόμενο της αμπούλας.
- Εφαρμόστε τις αμπούλες πρωί και βράδυ, πριν την εφαρμογή των αντίστοιχων κρεμών.

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Φυσικό άργιλο
- Κολλαγόνο



- Οργανικό εκχύλισμα goji berry

### ❖ Ελιξίριο εντατικής ενυδάτωσης με κόκκινα φρούτα (GALERNIC)



Με απολαυστική σύνθεση και φίνες φρουτώδεις νότες, αυτό το ελιξίριο ενυδάτωσης ‘ξεδιψά’ το δέρμα και το βοηθά να ανακτήσει την χαμένη ελαστικότητα και ομορφιά του. Το εκχύλισμα των κόκκινων φρούτων αποκαθιστά τα αποθέματα νερού στο δέρμα και συμβάλλει στην αποκατάσταση του δερμοεπιδερμικού ορίου.

*Αποτελεσματικότητα:*

- ✓ Άνεση στο δέρμα: 100%
- ✓ Ενυδάτωση: 100%
- ✓ Καταπράυνση : 94%
- ✓ Λάμψη: 87%

% ικανοποίηση : Τεστ που πραγματοποιήθηκε σε 31 γυναίκες για 21 μέρες

Τρόπος χρήσης:

- Σαν αγωγή 3 εβδομάδων, εφαρμόστε πρωί ή/και βράδυ, πριν από το καθημερινό προϊόν φροντίδας του δέρματος.

### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα από φραγκοστάφυλο
- Εκχύλισμα από σμέουρο
- Υαλουρονικό οξύ
- Εκχύλισμα από μύρτιλλο

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

water (aqua). betaine. cyclomethicone. methyl gluceth-20. peg-12. propylene glycol ceteth-3 acetate. glycerin. nylon-12. 1,2-hexanediol. caprylyl glycol. disodium edta. fragrance (parfum). hydroxyethyl acrylate/sodium acryloyldimethyl taurate copolymer. hydroxyethylcellulose. methylisothiazolinone. mica. peg/ppg-18/18 dimethicone. polysorbate 60. ribes rubrum (currant) fruit extract (ribes rubrum fruit extract). rubus idaeus (raspberry) fruit extract (rubus idaeus fruit extract). sodium acetate. sodium benzoate. sodium hyaluronate. sorbitan isostearate squalane. titanium dioxide (ci 77891). vaccinium myrtillus fruit extract.

### 7.1.6 Μάσκες και peeling

#### ❖ Ήπιο peeling για θρέψη και λάμψη με αλεσμένα bildberry και αμύγδαλα (PUKKA)

Τα αλεσμένα Bildberry και αμύγδαλα που περιέχει προσφέρουν ήπια απολέπιση ενώ το ινδικό φρούτο amla και το ινδικό βότανο gotu kola (σεντέλα) βοηθούν στην αναδόμηση του δέρματος. Το δέρμα γίνεται ορατά πιο λαμπερό και φωτεινό.

Χωρίς parabens, παράγωγα πετρελαίου, συνθετικά αρώματα και χρώματα. Κατάλληλο για λιπαρή και κανονική επιδερμίδα.



Τρόπος χρήσης:

- Κάνετε απαλό μασάζ στο πρόσωπο και ξεβγάλετε με άφθονο νερό

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Εκχύλισμα μύρτιλλου
- Αλεσμένα αμύγδαλα
- Αλεσμένο ινδικό φρούτο amla
- Αλεσμένη σπιρουλίνα
- Αλεσμένο κουρκουμά

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Prunus amygdalus dulcis (Almond) Seed Powder\*, Vaccinium myrtillus (Bilberry) Fruit Extract\*, Emblica officinalis (Amla) Fruit Powder\*, Asparagus racemosus (Shatavari) Root Powder\*, Glycyrrhiza glabra (Licorice) Root Powder\*, Rubia cordifolia (Manjishtha) Root Powder\*, Hydrocotyle asiatica (Gotu kola) Leaf Powder\*, Azadirachta indica (Neem) Leaf Powder\*, Athrospira platensis (Spirulina) Powder\*, Curcuma longa (Turmeric) Root Powder\*.

#### **❖ Οργανική ενζυμική μάσκα απολέπισης με ισχυρά θρεπτικά συστατικά για αντιοξειδωτική προστασία (Dr ALKAITIS)**

Ιδανική για όσους θέλουν βαθιά απολέπιση, αλλά ψάχνουν μια φυσική εναλλακτική λύση αντί των χημικών. Αφαιρεί σε βάθος το σύνολο των συσσωρευμένων ρύπων, ενώ παρέχει βασικά φυτο-θρεπτικά συστατικά, αντιοξειδωτικά και μέταλλα στο δέρμα. Φυσικά απολεπιστικά συστατικά, όπως τα ένζυμα βρωμελαΐνης και παπαΐνη (από ανανά και παπάγια) γνωστά για τις καθαρτικές τους και αποτοξινωτικές τους ιδιότητες, σε συνδυασμό με ισχυρά θρεπτικά συστατικά, με αντιοξειδωτική προστασία, όπως η φράουλα και το βατόμουρο, βοηθούν την επιδερμίδα να λάμπει από ζωντάνια.



Τρόπος χρήσης:

- Αναμείξτε ένα πλήρες κουταλάκι του γλυκού σκόνη μάσκας με 1 και ½ κουταλάκια του γλυκού καθαρό νερό και ανακατέψτε μέχρι να γίνει πάστα.
- Απλώστε ομοιόμορφα στο πρόσωπο, το λαιμό και το στήθος αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών
- Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα ή μια μαλακή βούρτσα. Είναι σημαντικό όταν απλώσετε την μάσκα να είναι υγρή. Η τακτική spritzing (ταμπονάρισμα με το δάχτυλο) με καθαρό νερό θα σταματήσει τη μάσκα από το στέγνωμα.
- Αφήστε τη μάσκα να δράσει για μέγιστο χρονικό διάστημα 7-10 λεπτά.
- Αφαιρέστε τη μάσκα με άφθονο νερό ή καθαρό σφουγγαράκι προσώπου.
- Εφαρμόστε μία φορά τον μήνα, όχι περισσότερες από 2 φορές.

Ειδική χρήση:

- Για πρόσθετη αναζωογόνηση και ενυδάτωση, αντικαταστήστε το νερό με γιαούρτι, κατσικίσιο γάλα ή και ένα κουταλάκι του γλυκού βιολογικό μέλι.

ΠΡΟΣΟΧΗ, αυτή η μάσκα δεν είναι κατάλληλη για άτομα με τάση αλλεργιών.

## **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Μύρτιλλο
- Φράουλα
- Σμέουρο
- Σταφύλι
- Μαύρα βατόμουρα
- Παπαΐνη

## **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Organic Oat Buds\*, Blueberry\*, Bilberry\*, Strawberry\*, Raspberry\*, Grapes\* and Blackberry\*; Extracts of Barley Grass\*, Turmeric\* and Cat's Claw; Enzyme

Exfoliating Complex consisting of Cellulase, Lipase, Lactase, Protease Complex, Xylinase, Amylase, Bromelain, Papain, Maltase, Beta-Glucanase, Invertase, Pectinase, Mannanase, Phytase, Alpha-Galactosidase, Arabinosidase and Glucoamylase.

\* - Signifies certified organically grown

### ❖ Μάσκα προσώπου ‘face lift’ (THAT’S BETTER)



Πλούσια, θρεπτική μάσκα ιδανική για την ξηρή, κουρασμένη και ώριμη επιδερμίδα. Με κάθε χρήση το δέρμα εμπλουτίζεται με βιταμίνες και ενυδατικά στοιχεία, διατηρώντας την υγρασία και την λάμψη του στα ιδανικά επίπεδα. Η επανορθωτική της δράση απαλύνει την όψη λεπτών γραμμών ανανεώνοντας τα κύτταρα και

προσφέροντας αποτελέσματα από την πρώτη κιάλας χρήση. Ενυδατώνει, αναζωογονεί και λειαίνει άμεσα την επιδερμίδα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όλο το χρόνο για να θρέψει το δέρμα και να αποκαταστήσει την λάμψη του. Το acai berry σε συνδυασμό με βιταμίνη E και υαλουρονικό οξύ, κάνουν αυτή την μάσκα ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό όπλο.

Τρόπος χρήσης:

- Απλώστε πλούσια ποσότητα σε πρόσωπο και λαιμό, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.
- Μετά από 10 με 15 λεπτά, ξεπλύνετε απαλά με άφθονο νερό.
- Εφαρμόστε μία φορά την εβδομάδα ή όποτε το δέρμα σας έχει ανάγκη απαλής φροντίδας.

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Acai berry
- Υαλουρονικό οξύ
- Βιταμίνη E
- Βούτυρο καριτέ

### ❖ Peeling προσώπου 'skin work out' (THAT'S BETTER)



Scrub προσώπου πλούσιο σε υφή, που ενισχύει την διείσδυση των βιταμινών στο δέρμα βελτιώνοντας έτσι την υφή του. Απαλοί απολεπιστικοί κόκκοι ρυζιού, καθαρίζουν τους πόρους σε βάθος απομακρύνοντας τα νεκρά κύτταρα, χωρίς να ερεθίζουν, αφήνοντας το δέρμα λείο και απαλό. Το acai berry παρέχει αντιοξειδωτική άμυνα ενάντια στις βλαβερές ελεύθερες ρίζες συμβάλλοντας στην σφριγηλότητα και αναδόμηση της επιδερμίδας. Το αμυγδαλέλαιο, πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά οξέα και οι βιταμίνες B, C και E τονώνουν την επιδερμίδα προσφέροντας απόλυτη λάμψη και ενυδάτωση.

### Τρόπος χρήσης:

- Μετά τον καθαρισμό, εφαρμόζετε σε βρεγμένο δέρμα με απαλές κινήσεις για 1 με 2 λεπτά, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.
- Για πιο έντονο αποτέλεσμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί απευθείας σε στεγνό δέρμα.
- Ξεπλένετε με άφθονο χλιαρό νερό.
- Χρησιμοποιείτε δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα.

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Acai berry
- Αμυγδαλέλαιο

- Βούτυρο καριτέ
- Βιταμίνη E

❖ **Μάσκα προσώπου με smoothie από σμέουρο (raspberry), (by H&M)**

Το σμέουρο, το μάνγκο, το βερίκοκο, το ροδάκινο και το ρόδι καθαρίζουν τους φραγμένους πόρους και δίνουν στην επιδερμίδα φρέσκα και απαλότητα.



Τρόπος χρήσης:

- Καθαρίστε το πρόσωπο και απλώστε ομοιόμορφα, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών και τα χείλη.
- Αφήστε τη μάσκα να δράσει για 10-15 λεπτά και ξεβγάλετε με νερό.
- Χρησιμοποιείτε τη μάσκα μία φορά την εβδομάδα.

**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Σμέουρο
- Μάνγκο
- Βερίκοκο
- Ροδάκινο
- Ρόδι
- Άλατα νεκράς θάλασσας
- Βιταμίνη E
- Aloe vera

**ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Water(aqua), kaolin, glycerin, bentonite, magnesium aluminium silicate, polysorbate 20, fragrance (parfum), sea salt (dead sea salt), glucose, xanthan gum, mangifera

indica (mango) seed butter, tocopherol (vitamin E) acetate, allantoin, prunus armeniaca (apricot) kernel oil, aloe barbadensis (aloe vera) leaf juice, prunus persica (peach) kernel oil, rubus idaeus (raspberry) fruit extract, citric acid, punica granatum (pomegranate) seed oil, glucose oxidase, potassium iodide, sodium thiocyanate, phenoxyethanol, potassium sorbate, lactoperoxidase, red 4(CI 14700).

#### ❖ Τονωτική μάσκα προσώπου με goji berry, (by H&M)

Φυσική μάσκα λάσπης με goji berry ρόδι, κατάλληλη για τον καθαρισμό των πόρων της επιδερμίδας, αφήνοντας την απαλή.



Τρόπος χρήσης:

- Απλώστε ομοιόμορφα στο πρόσωπο και το λαιμό, αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια και τα χείλη.
- Χαλαρώστε για 10-15 λεπτά και ξεβγάλετε με άφθονο νερό.
- Πριν από τη χρήση, πραγματοποιήστε δοκιμή ευαισθησίας.

#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Goji berry
- Acai berry
- Ρόδι

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Aqua, kaolin, glycerin, clyceryl stearate SE, polysorbate 20, phenoxyethanol, sea salt (maris salt), fragrance, propylene glycol, caprylyl glycol, xanthan gum, lonalool, hexyl cinnamal, geraniol, citric acid, citronellol, limonene, euterpe oleracea fruit extract, punica granatum fruit extract, lyceum chinese fruit extract, potassium sorbate, sodium benzoate, yellow 6 (CI 15985), red 4 (CI 14700)



## 7.2 Προϊόντα για το σώμα

Εκτός από προϊόντα προσώπου, υπάρχουν στην ελληνική αγορά και αρκετά προϊόντα σώματος που περιέχουν κάποιο είδος μούρου. Παρακάτω θα δούμε μερικά από αυτά χωρισμένα στις εξής κατηγορίες:

1. Γαλακτώματα/κρέμες/spray σώματος
2. Αφρόλουτρα/σαπούνια
3. Προϊόντα για την περιποίηση των μαλλιών
4. Προϊόντα καθημερινής χρήσης

### 7.2.1 Γαλακτώματα/κρέμες/spray

#### ❖ Γαλάκτωμα σύσφιξης σώματος με βιολογικό cranberry και βιολογικό αργανέλαιο (LAVERA)

Αυτό το γαλάκτωμα ανάπλασης σώματος που περιέχει εκχύλισμα από αντιοξειδωτικά και βιολογικά cranberries και βιολογικό αργανέλαιο, παρέχει εντατική ενυδάτωση στο ξηρό και απαιτητικό δέρμα. Η πλούσια προστατευτική του φόρμουλα περιέχει πολύτιμα βιολογικά έλαια όπως το sea butter και το βιολογικό έλαιο ηλίανθου, καθώς και αντιοξειδωτικά από βιολογικά cranberries και ενεργή καφεΐνη, τα οποία προάγουν την αναδόμηση των κυττάρων και προσφέρουν ένα απαλό και σφιχτό δέρμα.



#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Σογιέλαιο
- Βούτυρο καριτέ
- Έλαιο ηλίανθου
- Καστορέλαιο

- Εκχύλισμα από cranberries
- Αμυγδαλέλαιο
- Έλαιο jojoba
- Αργανέλαιο

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Water (Aqua), Glycine Soja (Soybean) Oil\*, Glycerin, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)\*, Alcohol\*, Cetearyl Alcohol, Cetyl Alcohol, Glyceryl Stearate Citrate, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil\*, Fragrance(Parfum)\*\*, Argania Spinosa Kernel Oil\*, Ricinus Communis (Castor) Seed Oil, Vaccinium Macrocarpon (Cranberry) Fruit Extract\*, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil\*, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil\*, Xanthan Gum, Caffeine, Sodium Hyaluronate, Hydrogenated Castor Oil, Hydrogenated Palm Glycerides, Hydrogenated Lecithin, Brassica Campestris (Rapeseed) Sterols, Tocopherol, Tocopheryl Acetate, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Ascorbyl Palmitate, Limonene\*\*, Linalool\*\*, Citronellol\*\*, Geraniol\*\*, Citral\*\*, Benzyl Salicylate\*\*, Coumarin\*\*, Eugenol\*\*, Benzyl Alcohol\*\*

\* συστατικά από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες

\*\* φυσικά αιθέρια έλαια

#### **❖ Κρέμα σώματος energy με acai berry (SANTE)**

Η κρέμα σώματος Energy με acai της Sante περιποιείται και ενυδατώνει το δέρμα, αφήνοντας το απαλό και αναζωογονημένο. Ο συνδυασμός από οργανικό acai, οργανική μολόχα, λάδι camellia και βιολογικό βούτυρο curuacu παρέχει πρόσθετη υγρασία και αφήνει το δέρμα απαλό και μαλακό.



## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Βιολογικό acai berry
- Οργανική μολόχα
- Βούτυρο cupuacu
- Σογιέλαιο
- Λάδι καρύδας
- Λάδι jojoba
- Βούτυρο καριτέ

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Aqua (Water), Glycine Soja (Soybean) Oil\*, Alcohol denat.\*, Cocos Nucifera (Coconut) Oil\*, Polyglyceryl-3 Dicitrate/Stearate, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)\*, Isoamyl Laurate, Camellia Oleifera Seed Oil\*, Glycerin, Cetearyl Alcohol, Sorbitol, Xanthan Gum, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil\*, Theobroma Grandiflorum Seed Butter\*, Parfum (Essential Oils), Sodium Lactate, Euterpe Oleracea Fruit Oil\*, Malva Silvestris (Mallow) Extract\*, Alaria Esculenta Extract\*, Caprylic/Capric Triglyceride, Tocopherol, Lactic Acid, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil\*, Limonene, Linalool, Coumarin

\* certified organically grown

### ❖ Κρέμα σώματος Goji power (SANTE)

Το δροσιστικό άρωμα από Lime και goji αναζωογονούν το σώμα. Τα πολύτιμα εκχυλίσματα του βιολογικού goji και του βιολογικού lime δίνουν στο δέρμα την απόλυτη φροντίδα και τα θρεπτικά έλαια από βούτυρο cupuacu και το έλαιο χαμομηλιού, προσφέρουν στο δέρμα την επιπλέον υγρασία που χρειάζεται. Αφήνει στο δέρμα απαλή και μεταξένια αίσθηση στο δέρμα.



## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Σογιέλαιο
- Λάδι καρύδας
- Βούτυρο καριτέ
- Λάδι jojoba
- Εκχύλισμα goji berry
- Εκχύλισμα lime
- Έλαιο χαμομηλιού
- Βούτυρο cupuacu

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Aqua (Water), Glycine Soja (Soybean) Oil, Alcohol denat., Cocos Nucifera (Coconut) Oil, Polyglyceryl-3 Dicitrate/Stearate, Butyrospermum Parkii (Sheabutter), Isoamyl Laurate, Camellia Oleifera Seed Oil, Glycerin, Cetearyl Alcohol, Sorbitol, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Xanthan Gum, Parfum (Essential Oils), Sodium Lactate, Theobroma Grandiflorum Seed Butter, Lycium Barbarum Fruit Extract, Citrus Medica Limonum (Lemon) Peel Extract, Lactic Acid, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Tocopherol, Limonene, Linalool, Citral

\*από ελεγχόμενη βιολογική καλλιέργεια.

### ❖ Εντομοαπωθητικό γαλάκτωμα σώματος με μύρτιλλο και σιτρονέλα (KORRES)

Ενυδατικό γαλάκτωμα σε μορφή spray, πλούσιο σε έλαιο μύρτιλλου και στο έλαιο των τροπικών δασών Andiroba. Ιδανικό για την εξοχή και τις καλοκαιρινές νύχτες καθώς προστατεύει από τα τσιμπήματα εντόμων (πχ κουνούπια). Ο συνδυασμός του εκχυλίσματος ενεργής αλόης, πλούσιο σε βιταμίνες C,E, ψευδάργυρο και αντιοξειδωτικά ένζυμα καλεντούλας έχει καταπραϊντική δράση.



Τρόπος χρήσης:

- Απλώστε στο πρόσωπο και σε όλο το σώμα αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια.
- Επαναλάβετε κάθε 2-3 ώρες.

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Aloe vera
- Έλαιο σιτρονέλας
- Έλαιο καλεντούλας
- Έλαιο μύρτιλλου
- Έλαιο των τροπικών δασών andiroba

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Aqua /Water/Eau, Butylene Glycol, Carapa Guaianensis Seed Oil, Glyceryl Stearate, Aloe Barbadensis Leaf Juice, Cetareth-30, Dicaprylyl Carbonate, Dicaprylyl Ether, Glycerin, Phenoxyethanol, Acrylates/ C12-22 Alkyl Methacrylate Copolymer, Ascorbic Acid, Ascorbyl Palmitate, Backhousia Citriodora Leaf Oil, Calendula Officinalis Flower Extract, Caprylyl Glycol, Cetareth-12, Cetareth-20, Cetearyl Alcohol, Cetyl Palmitate, Citral, Citric Acid, Cymbopogon Nardus (Citronella) Oil, Glyceryl Caprylate, Glycyrrhetic Acid, Lactic Acid, Linalool, Melia Azadirachta (Neem) Leaf Extract, PEG-8, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Pentylene Glycol, Phenylpropanol, PPG-26 Buteth-26, Sodium Anisate, Sodium Levulinate, Tocopherol.

❖ **Spray σώματος με μέντα και σμέουρα (ORIFLAME, σειρά pure nature)**

Αναζωογονητικά εκχυλίσματα μέντας και σμέουρου κάνουν ιδανικό αυτό το spray σώματος για τόνωση και ενέργεια. Λίγες μόνο σταγόνες ξυπνούν τις αισθήσεις με υπέροχο, ντελικάτο άρωμα χαρίζοντας στο σώμα ενέργεια και ενυδάτωση.



#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Καστορέλαιο
- Εκχύλισμα μέντας
- Εκχύλισμα από σμέουρο

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, alcohol denat., glycerin, peg-40 hydrogenated castor oil, parfum, sodium citrate, limonene, hexyl cinnamal, citric acid, linalool, benzyl salicylate, propylene glycol, alpha-isomethyl ionone, rubus idaeus fruit extract, geraniol, mentha aquatica leaf extract, potassium sorbate, sorbic acid, methylparaben, ci 17200

#### ❖ Εντατικός ορός κατά της κυτταρίτιδας με acai berry (BIOTEN)



Ο εντατικός ορός κατά της κυτταρίτιδας Bioten bodyshape περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό ενεργών συστατικών που βοηθούν στην καταπολέμηση της όψης ‘φλοιού πορτοκαλιού’ και συσφίγγουν ορατά το δέρμα μετά από 10 ημέρες. Η φόρμουλα απορροφάται εύκολα και διεισδύει γρήγορα στο δέρμα αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα των συστατικών. Το προϊόν είναι δερματολογικά ελεγμένο και χωρίς parabens. Το lipofirm, ένα σύμπλεγμα φυσικών συστατικών, επαναφέρει τη δομή του κολλαγόνου του δέρματος, αυξάνοντας και ρυθμίζοντας τη μικροκυκλοφορία. Το δέρμα γίνεται πιο σφριγηλό αποκτώντας μεταξένια λάμψη.

Κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα:

- Από την πρώτη μέρα το δέρμα γίνεται πιο απαλό και σφιχτό: 78%\*
- Μετά από δέκα μέρες: 8 στις 10 γυναίκες επιβεβαιώνουν ότι ο ορός καταπολεμά την όψη ‘φλοιού πορτοκαλιού’
- Μετά από 4 εβδομάδες: μέχρι -3εκατοστα στην περιφέρεια των μηρών\*\*

(\*αυτό-αξιολόγηση , \*\*κλινικός έλεγχος υπό την επίβλεψη δερματολόγου, 32 γυναίκες, χρήση 2 φορές την ημέρα.)

Τρόπος χρήσης:

- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μια με δύο φορές την ημέρα στις προβληματικές περιοχές (μηροί, γοφοί, κοιλιακή χώρα).
- Απλώστε τον ορό με απαλές κυκλικές κινήσεις μέχρι να απορροφηθεί εντελώς.
- Μην απλώνετε στο πρόσωπο. Πλύνετε τα χέρια σας μετά τη χρήση.

#### ❖ Κρέμα χεριών με μέντα και σμέουρο (ORIFLAME, σειρά nature secrets)

Μία θρεπτική κρέμα με μέντα που ενυδατώνει τα ξηρά χέρια και σμέουρο που δρα προστατευτικά για το δέρμα. Ενυδατώνει σε βάθος χωρίς να αφήνει λιπαρότητα.



#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Λάδι καρύδας
- Εκχύλισμα από σμέουρο
- Εκχύλισμα μέντας
- Βούτυρο καριτέ

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, glycerin, isopropyl myristate, cetearyl alcohol, cocos nucifera oil, bentonite, glyceryl stearate citrate, stearic acid, caprylyl glycol, xanthan gum, imidazolidinyl urea, methylparaben, cera alba, propylparaben, parfum, limonene, propylene glycol, hexyl cinnamal, rubus idaeus fruit extract, linalool, benzyl salicylate, mentha aquatica leaf extract, butyrospermum parkii butter, alpha-isomethyl ionone, geraniol, potassium sorbate, sorbic acid, phenoxyethanol, sodium chloride, ci 77891, ci 17200

### 7.2.2 Αφρόλουτρα, σαπούνια

#### ❖ Αφρόλουτρο σύσφιξης με βιολογικό cranberry και βιολογικό αργανέλαιο (LAVERA)

Το αφρόλουτρο εντατικής ενυδάτωσης και σύσφιξης σώματος περιποιείται το ξηρό και απαιτητικό δέρμα με πολύτιμο βιολογικό αργανέλαιο και βιολογικό εκχύλισμα που προέρχεται από τα αντιοξειδωτικά cranberries. Η πλούσια κρεμώδης υφή του προστατεύει το δέρμα από την αφυδάτωση και τη ξηρότητα και το κάνει ιδιαίτερα απαλό.



#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Σογιέλαιο
- Βούτυρο καριτέ
- Ηλιέλαιο
- Καστορέλαιο
- Αμυγδαλέλαιο
- Έλαιο Jojoba
- Καφεΐνη
- Βιολογικό αργανέλαιο
- Βιολογικό εκχύλισμα cranberry



## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Water (Aqua), Glycine Soja (Soybean) Oil\*, Glycerin, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)\*, Alcohol\*, Cetearyl Alcohol, Cetyl Alcohol, Glyceryl Stearate Citrate, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil\*, Fragrance(Parfum)\*\*, Argania Spinosa Kernel Oil\*, Ricinus Communis (Castor) Seed Oil, ()Vaccinium Macrocarpon (Cranberry) Fruit Extract\*, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil\*, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil\*, Xanthan Gum, Caffeine, Sodium Hyaluronate, Hydrogenated Castor Oil, Hydrogenated Palm Glycerides, Hydrogenated Lecithin, Brassica Campestris (Rapeseed) Sterols, Tocopherol, Tocopheryl Acetate, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Ascorbyl Palmitate, Limonene\*\*, Linalool\*\*, Citronellol\*\*, Geraniol\*\*, Citral\*\*, Benzyl Salicylate\*\*, Coumarin\*\*, Eugenol\*\*, Benzyl Alcohol\*\*

\* συστατικά από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες

\*\* φυσικά αιθέρια έλαια

### ❖ Αφρόλουτρο gel ‘acai energy’ (SANTE)



Το δροσιστικό άρωμα από acai και μολόχα αναζωογονούν το σώμα και το μυαλό. Ο μαλακός αφρός που δημιουργείται από τις φιλικές προς το δέρμα, επιφανειοδραστικές ουσίες καθαρίζει την επιδερμίδα μαλακά αλλά και σε βάθος. Τα πολύτιμα εκχυλίσματα του βιολογικού acai και της βιολογικής μολόχας δίνουν στο δέρμα την απόλυτη φροντίδα και η θρεπτική aloe vera προσφέρει στο δέρμα την υγρασία που χρειάζεται.

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Aloe vera
- Εκχύλισμα από μολόχα
- Εκχύλισμα από acai berry

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Aqua (Water), Coco Glucoside, Lauryl Glucoside, Sodium Coco Sulfate, Aloe Barbadensis, Glycerin, Glyceryl Oleate, Inulin, Sorbitol, Citric Acid, Parfum (Essential Oils), Polyglyceryl -10 Laurate, Betaine, Sodium Cocoyl Glutamate, Disodium Cocoyl Glutamate, Euterpe Oleracea Fruit Oil ⇒ Açaiöl / Euterpe Oleracea Pulp Powder, Malva Sylvestris (Mallow) Extract, Levulinic Acid, p-Anisic Acid, Phytic Acid, PCA Ethyl Cocoyl Arginate, Limonene

\*από ελεγχόμενη βιολογική καλλιέργεια.

#### ❖ Σαπούνι με μέντα και σμέουρο (ORIFLAME, σειρά nature secrets)

Αρωματικό σαπούνι με εκχυλίσματα μέντας και σμέουρου για ενέργεια. Ένας αναζωογονητικός τρόπος για καθαρή επιδερμίδα κάθε στιγμή.



#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Εκχύλισμα μέντας
- Εκχύλισμα από σμέουρο

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

sodium palmate, sodium palm kernelate, aqua, glycerin, palm kernel acid, parfum, sodium chloride, limonene, hexyl cinnamal, linalool, benzyl salicylate, propylene glycol, tetrasodium edta, tetrasodium etidronate, alpha-isomethyl ionone, mentha aquatica leaf extract, geraniol, rubus idaeus fruit extract, potassium sorbate, sorbic acid, methylparaben, ci 77891, ci 14700, ci 17200, ci 77499

#### ❖ Απολεπιστικό αφροντούς με εκχυλίσματα μέντας και σμέουρου (ORIFLAME, σειρά nature secrets)

Αρωματικό αφροντούς με διεγερτικά εκχυλίσματα μέντας και σμέουρου και κόκκους απολέπισης. Χαρίζει ενέργεια κατά τη διάρκεια του ντους και απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας. Χρειάζεται μόνο μία μικρή ποσότητα για να δημιουργήσει πλούσιο αφρό για το ντους.



#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα μέντας
- Εκχύλισμα σμέουρου
- Έλαιο jojoba
- Σκόνη από τα κόκκινα φύκια chondrus crispus

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

aqua, sodium laureth sulfate, cocamidopropyl betaine, acrylates copolymer, glycerin, polyethylene, sodium chloride, parfum, sodium hydroxide, sodium benzoate, limonene, hexyl cinnamal, propylene glycol, linalool, 2-bromo-2-nitropropane-1, 3-diol, benzyl salicylate, rubus idaeus fruit extract, mentha aquatica leaf extract, simmondsia chinensis seed oil, chondrus crispus powder, phenoxyethanol, agar, potassium sorbate, polyvinyl alcohol, benzoic acid, glucose, potassium chloride, dehydroacetic acid, sorbic acid, xanthan gum, methylparaben, ammonium polyacrylate, ci 16035, ci 77288, ci 17200, ci 77492, ci 42090

#### **❖ Αφρόλουτρο gel 'goji power' (SANTE)**

Το δροσιστικό άρωμα από λάιμ & Goji αναζωογονούν το σώμα και το μυαλό. Ο υπέροχος μαλακός αφρός που δημιουργείτε από της φιλικές προς το δέρμα επιφανειοδραστικές ουσίες καθαρίζουν την επιδερμίδα απαλά αλλά και σε βάθος. Τα πολύτιμα εκχυλίσματα του βιολογικού Goji και του βιολογικού λάιμ δίνουν στο

δέρμα την απόλυτη φροντίδα και η θρεπτική αλόη βέρα προσφέρει στο δέρμα την υγρασία που χεριάζετε, ήδη κατά την διάρκεια στο ντους.



#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Εκχύλισμα από Lime
- Εκχύλισμα από goji berry
- Αιθέρια έλαια

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Aqua (Water), Coco Glucoside, Lauryl Glucoside, Sodium Coco Sulfate, Aloe Barbadensis, Glycerin, Glyceryl Oleate, Inulin, Sorbitol, Citric Acid, Parfum (Essential Oils), Polyglyceryl -10 Laurate, Betaine, Sodium Cocoyl Glutamate, Disodium Cocoyl Glutamate, Lycium Barbarum Fruit Extract, Citrus Medica Limonum (Lemon) Peel Extract, Levulinic Acid, p-Anisic Acid, Phytic Acid, PCA Ethyl Cocoyl Arginate

\*από ελεγχόμενη βιολογική καλλιέργεια.

### 7.2.3 Προϊόντα για την περιποίηση μαλλιών

#### ❖ Σαμπουάν με αμυγδαλέλαιο και φράουλα (ORIFLAME, σειρά nature secrets)

Ιδανικό για βαμμένα μαλλιά. Το αμυγδαλέλαιο θρέφει και ενυδατώνει τα ταλαιπωρημένα από τις βαφές μαλλιά, ενώ η φράουλα προστατεύει το χρώμα τους κάνοντας τα ακόμα πιο λαμπερά.



#### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Αμυγδαλέλαιο
- Εκχύλισμα φράουλας

#### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, sodium laureth sulfate, glycerin, cocamidopropyl betaine, sodium chloride, sorbitan sesquicaprylate, lauryl glucoside, stearyl citrate, parfum, sodium benzoate, sodium lauroyl sarcosinate, citric acid, benzophenone-4, hydroxypropyl guar hydroxypropyltrimonium chloride, linalool, 2-bromo-2-nitropropane-1, 3-diol, hexyl cinnamal, fragaria vesca fruit extract, propylene glycol, prunus amygdalus dulcis oil, sodium citrate, phenoxyethanol, methylparaben, ci 19140, ci 17200

#### ❖ Σαμπουάν με με δεντρολίβανο και μαύρο φραγκοστάφυλο (ORIFLAME, σειρά nature secrets)

Απαλό σαμπουάν εμπλουτισμένο με τονωτικό αιθέριο έλαιο Δεντρολίβανου και εκχύλισμα Φραγκοστάφυλου για ενυδάτωση και αναζωογόνηση των λεπτών και άτονων μαλλιών. Δίνει στα μαλλιά πλούσιο όγκο και υπέροχη αίσθηση απαλότητας.

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου
- Εκχύλισμα από μαύρο φραγκοστάφυλο



### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, sodium laureth sulfate, cocamidopropyl betaine, sodium chloride, sorbitan sesquicaprylate, parfum, sodium lauroyl sarcosinate, hydroxypropyl guar hydroxypropyltrimonium chloride, citric acid, 2-bromo-2-nitropropane-1, 3-diol, amyl cinnamal, geraniol, sodium citrate, hexyl cinnamal, linalool, citronellol, ribes nigrum extract, rosmarinus officinalis leaf oil, phenoxyethanol, methylparaben, propylparaben, ethylparaben, ci 16035, ci 61570, ci 17200

- ❖ **Conditioner με αμυγδαλέλαιο και φράουλα (ORIFLAME, σειρά nature secrets)**

Θρεπτική μαλακτική κρέμα για βαμμένα μαλλιά. Αφήνει τα μαλλιά ενυδατωμένα, λαμπερά και όχι βαριά όπως πολλά conditioners. Συνδυάζεται με το αντίστοιχο σαμπουάν της σειράς για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα.



### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Αμυγδαλέλαιο
- Εκχύλισμα φράουλας

### ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

aqua, cetearyl alcohol, glycerin, brassicamidopropyl dimethylamine, caprylic/capric triglyceride, aspartic acid, phenoxyethanol, hydroxyethylcellulose, imidazolidinyl urea, parfum, ethylhexyl methoxycinnamate, methylparaben, disodium edta,

propylparaben, linalool, ethylparaben, hexyl cinnamal, fragaria vesca fruit extract, propylene glycol, prunus amygdalus dulcis oil, bht, sodium chloride, ci 19140, ci 17200

❖ **Conditioner με δεντρολίβανο και μαύρο φραγκοστάφυλο (ORIFLAME, σειρά nature secrets)**

Απαλό conditioner με διεγερτικό αιθέριο έλαιο Δεντρολίβανου και ενυδατικό εκχύλισμα Φραγκοστάφυλου χαρίζει υγιή λάμψη ζωντάνιας στα λεπτά μαλλιά χωρίς να τα βαραίνει. Αφήνει τα μαλλιά απαλά και ευκολοχτένιστα.



**ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο
- Εκχύλισμα από μαύρο φραγκοστάφυλο

**ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

aqua, glycerin, stearyl alcohol, cetyl alcohol, brassicamidopropyl dimethylamine, caprylic/capric triglyceride, aspartic acid, phenoxyethanol, hydroxyethylcellulose, imidazolidinyl urea, parfum, methylparaben, disodium edta, propylparaben, ethylparaben, amyl cinnamal, geraniol, hexyl cinnamal, linalool, ribes nigrum extract, rosmarinus officinalis leaf oil, sodium chloride, ci 16035, ci 61570, ci 17200

❖ **Μάσκα για βαμμένα μαλλιά με αμυγδαλέλαιο και φράουλα (ORIFLAME, σειρά nature secrets)**

Μάσκα ενυδάτωσης και προστασίας του χρώματος των βαμμένων μαλλιών. Περιέχει αμυγδαλέλαιο που θρέφει τα τάλαιπωρημένα μαλλιά και φράουλα που προστατεύει το



χρώμα τους και τα κάνει ακόμα πιο λαμπερά.

#### **ΠΕΡΙΕΧΕΙ:**

- Αμυγδαλέλαιο
- Βούτυρο καριτέ
- Εκχύλισμα φράουλας

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

aqua, cetearyl alcohol, distearoylethyl dimonium chloride, glycerin, dicaprylyl ether, lauryl alcohol, butyrospermum parkii butter, parfum, cetareth-20, hydroxyethylcellulose, methylparaben, propylparaben, linalool, 2-bromo-2-nitropropane-1, 3-diol, hexyl cinnamal, fragaria vesca fruit extract, propylene glycol, prunus amygdalus dulcis oil, phenoxyethanol, sodium chloride, ci 19140, ci 17200

### **7.2.4 Προϊόντα καθημερινής χρήσης**

#### **❖ Αποσμητικό roll on ‘acai energy’ (SANTE)**

Η σύνθεση των αιθέριων ελαίων ρυθμίζουν την αποσμητική δράση του προϊόντος και διασφαλίζουν μια αίσθηση φρεσκάδας στο δέρμα για όλη την διάρκεια της μέρας. Επίσης εμποδίζει με φυσικό τρόπο την εμφάνιση της ανεπιθύμητης κακοσμίας και είναι ιδιαίτερα φιλικό προς το δέρμα. Δεν περιέχει συνθετικά συντηρητικά, τεχνητά αρώματα, χρωστικές ουσίες, ορυκτά έλαια και γενετικά τροποποιημένα συστατικά.





## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

Αιθέρια έλαιάΈλαιο από acai berriesΣκόνη από acai berriesΕκχύλισμα από ξινολάπαθο

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Aqua (Water), Alcohol denat., Glycerin, Triethyl Citrate, Sorbitol, Cetyl Alcohol, Parfum (Essential Oils), Lauryl Lactate, Betaine, Cetearyl Alcohol, Cetearyl Glucoside, Xanthan Gum, Lactic Acid, Euterpe Oleracea Fruit Oil ⇒ Αçaiöl / Euterpe Oleracea Pulp Powder, Rumex Acetosa Leaf Extract, Tocopherol, Limonene, Geraniol, Linalool, Coumarin, Farnesol

\*από ελεγχόμενη βιολογική καλλιέργεια.

### ❖ Αποσμητικό spray ‘goji power’ (SANTE)



Η σύνθεση των αιθέριων ελαίων ρυθμίζουν την αποσμητική δράση του προϊόντος και διασφαλίζουν με φυσικό τρόπο μια αίσθηση φρεσκάδας στο δέρμα για όλη την διάρκεια της μέρας. Δεν περιέχει συνθετικά συντηρητικά, τεχνητά αρώματα, χρωστικές ουσίες, ορυκτά έλαια και γενετικά τροποποιημένα συστατικά.

## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Αιθέρια έλαια
- Εκχύλισμα από Goji berry
- sΕκχύλισμα από ξινολάπαθο

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Alcohol, Aqua (Water), Parfum (Essential Oils), Lauryl Lactate, Betaine, Polyglyceryl -10 Laurate, Glycerin, Lycium Barbarum Fruit Extract, Rumex Acetosa Leaf Extract, Limonene, Citral, Geraniol, Linalool, Farnesol

\*από ελεγχόμενη βιολογική καλλιέργεια

### ❖ Αφρός ξυρίσματος με acai berry (SANTE)

Αφρός ξυρίσματος με αλόη βέρα. Για απαλό ξύρισμα και φροντίδα του δέρματος. Τα φυσικά φυτικά συστατικά όπως η βιολογική Acai, βιολογική καφεΐνη και η βιολογική αλόη βέρα καταπραΰνουν και θρέφουν το δέρμα κατά τη διάρκεια του ξυρίσματος.



Τρόπος χρήσης:

- Απλώνεται με απαλές κινήσεις σε υγρό δέρμα
- Ανακινήστε καλά πριν από τη χρήση
- Για 20-30 εφαρμογές

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Έλαιο από σταφύλι
- Έλαιο jojoba
- Εκχύλισμα aloe vera
- Αιθέρια έλαια
- Αμυγδαλέλαιο
- Εκχύλισμα αμαμελίδας
- Ηλιέλαιο
- Εκχύλισμα τσαγιού
- Εκχύλισμα acai berry

## ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

Aqua (Water), Vitis Vinifera (Grape) Seed Oil, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Alcohol, Glycerin, Aloe Barbadensis Leaf Juice, Disodium Cocoyl Glutamate, Sodium Cocoyl Glutamate, Parfum (Essential Oils), Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil, Hamamelis Virginiana (Witch Hazel) Extract, Camellia Sinensis Leaf Extract, Xanthan Gum, Galactoarabinan, Tocopherol, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, PCA Ethyl Cocoyl Arginate, Linalool, Limonene, Coumarin

\*από ελεγχόμενη βιολογική καλλιέργεια.

### ❖ Lip care με φραγκοστάφυλο (APIVITA)

- ✓ Ενυδατώνει και αφήνει απαλά τα χείλια χάριν του ελαίου ελιάς, του μελισσοκεριού, του βουτύρου κακάο, του βουτύρου καριτέ, του ελαίου από αβοκάντο, του καστορέλαιου, των εστέρων jojoba και του ελαίου από φραγκοστάφυλο.
- ✓ Το έλαιο από φραγκοστάφυλο και η βιταμίνη E προστατεύουν από τις περιβαλλοντικές τοξίνες και αντιμετωπίζουν τους ερεθισμούς.
- ✓ Αποκαθιστά τα σκασμένα χείλη με τη βοήθεια των ελαίων από φραγκοστάφυλο, αλκάνα και αβοκάντο.
- ✓ Αφήνει στα χείλη ένα βαθυκόκκινο χρώμα και είναι ιδανικό για τις γυναίκες που θέλουν πιο έντονο χρώμα στα χείλη τους.



## ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- Έλαιο από φραγκοστάφυλο
- Μελισσοκέρι
- Έλαιο ελιάς
- Candellila κερί
- Carnauba κερί
- Βούτυρο κακάο

- Βούτυρο καριτέ
- Έλαιο από αβοκάντο
- Καστορέλαιο
- Εστέρες jojoba
- Βιταμίνη E
- alkana

#### **ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:**

Ricinus Communis (Castor) Seed Oil\*, Oleyl Alcohol, Diisopropyl Dimer Dilinoleate, Candelilla Cera (Euphorbia Cerifera Wax), Glyceryl Abietate, Copernicia Cerifera Cera (Carnauba Wax), Cetyl Esters, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter\*, Caprylic/Capric Triglyceride, Theobroma Cacao (Cocoa) Seed Butter, Jojoba Esters, Olea Europaea (Olive) Fruit Oil\*, Hydrogenated Olive Oil Cetyl Esters, Cera Alba (Beeswax)\*, Aroma (Flavor), Persea Gratissima (Avocado) Oil, Alkanna Tinctoria Root Extract, Sorbic Acid, Tocopheryl Acetate, Ribes Nigrum (Black Currant) Seed Oil, Phytosterols, Rosmarinus Officinalis (Rosemary) Extract, Olea Europaea (Olive) Fruit Oil, Pelargonium Graveolens Flower Oil\*, Linalool, Citronellol, Limonene, Amyl Cinnamal, Geraniol, Citral, Benzyl Benzoate, CI 15850 (Red 7), CI 17200 (Red 33 Lake)

\* Από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες

### 7.3 Σχόλια-παρατηρήσεις

Τα προϊόντα που παρουσιάστηκαν παραπάνω αποτελούν ένα δείγμα μόνο των προϊόντων με μούρα, που κυκλοφορούν πλέον στην αγορά. Με την επιστήμη να εξελίσσεται συνεχώς και με τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα που προκύπτουν από νέες έρευνες, φαίνεται ότι η τάση αυτή θα συνεχιστεί και στο μέλλον.

Όπως είδαμε και παραπάνω, τα μούρα προστίθενται σε προϊόντα προσώπου, σώματος και σε προϊόντα καθημερινής φροντίδας. Συγκεκριμένα, στο πρόσωπο εντοπίσαμε προϊόντα καθαρισμού, λοσιόν προσώπου, κρέμες ημέρας και νυκτός, διάφορους ορούς (serum), μάσκες και peeling. Από την άλλη πλευρά, στα προϊόντα σώματος περιλαμβάνονται γαλακτώματα και spray σώματος, αφρόλουτρα και σαπούνια, προϊόντα για την περιποίηση των μαλλιών και προϊόντα καθημερινής χρήσης και φροντίδας (π.χ. αποσμητικά, αφροί ξυρίσματος κ.α.).

Στα προϊόντα προσώπου κυρίαρχο ρόλο βλέπουμε πως έχουν τα μύρτιλλα, τα Goji berries, τα cranberries, τα μούρα acai και τα φραγκοστάφυλα. Όλα αυτά τα μούρα είναι πλούσια σε βιταμίνη C, γνωστή και με τον επιστημονικό όρο ‘ασκορβικό οξύ’ (L-Ascorbic acid), η οποία συμβάλλει στη διατήρηση ενός νεανικού δέρματος απαλλαγμένου από ατέλειες (ρυτίδες, πανάδες, θαμπή όψη). Άλλες ονομασίες και μορφές της που χρησιμοποιούνται συνήθως στα καλλυντικά είναι: ascorbic acid, L-ascorbic acid, ascorbyl palmitate, sodium ascorbyl phosphate, retinyl ascorbate, tetrahexyldecyl ascorbate και magnesium ascorbyl phosphate.

Η βιταμίνη C διεγείρει τη φυσική διαδικασία παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης, συσφίγγοντας την επιδερμίδα. Με το πέρασμα του χρόνου και με την έκθεση του δέρματος στις ακτίνες UV, αυτές οι δύο πρωτεΐνες, στις οποίες οφείλεται η σφριγηλή όψη του δέρματος, αρχίζουν να καταστρέφονται, οδηγώντας στη χαλάρωσή του. Η συγκεκριμένη βιταμίνη δίνει εντολή στους ινοβλάστες να παραγάγουν κολλαγόνο. Παράλληλα εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν οι περιβαλλοντικές επιθέσεις, κάτι που σημαίνει ότι έχει και αντιοξειδωτική δράση, ενώ μπορεί να δώσει λύση και σε προβλήματα όπως μελάγχρωση, θαμπή όψη και γενικά κάθε σημάδι φωτογήρανσης, καθώς έχει και λευκαντικές ιδιότητες. Αυτό συμβαίνει γιατί η βιταμίνη C αναστέλλει τη λειτουργία της τυροσινάσης, ενζύμου που ενεργοποιεί την παραγωγή μελανίνης στα μελανοκύτταρα.

Δυστυχώς, αποτελεί συστατικό που εξατμίζεται εύκολα, χάνοντας έτσι τις καλλυντικές του ιδιότητες. «Εάν η κρέμα κιτρινίζει, σημαίνει ότι τα νέα μάλλον δεν είναι ευχάριστα» λέει η δερματολόγος του νοσοκομείου Ουίτινγκτον του Λονδίνου Σαμ Μπάντινγκ. Η ίδια συνιστά τη χρήση αντιγηραντικών προϊόντων με λευκό χρώμα για να είναι αισθητή η απώλεια της βιταμίνης από τη σύνθεσή τους. Συστατικά που τη σταθεροποιούν μέσα στις καλλυντικές φόρμουλες είναι το μαγνήσιο και το φωσφορικό άλας, οπότε καλό είναι να συμπεριλαμβάνονται στη λίστα των ουσιών που αναγράφονται στις συσκευασίες των προϊόντων.

Εκτός από τη βιταμίνη C, τα μούρα είναι πλούσια σε βιταμίνη E (τοκοφερόλη) και σε βιταμίνες του συμπλέγματος B. Πιο συγκεκριμένα, οι βιταμίνες συμπλέγματος B, βοηθούν τη διατήρηση της ομαλής λειτουργίας και λίπανσης του δέρματος, συντελούν στην κυτταρική ανανέωση του, ενισχύουν την άμυνα του και βοηθούν στη θεραπεία της ακμής.

Από την άλλη πλευρά, η βιταμίνη E είναι περισσότερο γνωστή για την αντιγηραντική της δράση και για την προστασία που προσφέρει στο δέρμα από τη βλαβερή ηλιακή ακτινοβολία. Πρέπει να αναφέρουμε πως η 'βιταμίνη E' είναι ο γενικός όρος για μια ομάδα ουσιών που ονομάζονται τοκοφερόλες και εμφανίζονται σε 4 μορφές: Άλφα, Βήτα, Γάμα και Δέλτα - τοκοφερόλη. Η Άλφα τοκοφερόλη είναι η πιο γνωστή και πιο αποτελεσματική μορφή. Πολυάριθμα καλλυντικά περιέχουν βιταμίνη E σε συγκεντρώσεις 0,2-20%. Η βιταμίνη E μπορεί να συνδυασθεί με άλλα αντιοξειδωτικά μόρια, όπως η γλουταθειόνη, η βιταμίνη C και το συνένζυμο Q10. Βοηθά σημαντικά το δέρμα καθώς ασκεί ήπια αντιφλεγμονώδη δράση, αναστέλλει την υπεροξειδωση των λιπιδίων, έχει μαλακτική δράση στη φωτογηρασμένη επιδερμίδα, δρα προληπτικά κατά των βλαβών που μπορεί να προκαλέσει η ηλιακή ακτινοβολία στο δέρμα και βοηθά στη διατήρηση της υγρασίας του δέρματος σε γυναίκες στην προ - εμμηνόπαυσιακή και μετα - εμμηνόπαυσιακή περίοδο.

Ένα άλλο σπουδαίο συστατικό που περιέχουν τα μούρα, είναι τα φλαβονοειδή. Τα φλαβονοειδή είναι πολυφαινολικές ενώσεις, πολλές από τις οποίες είναι υπεύθυνες για το χρώμα των καρπών και των ανθέων. Είναι πολύ διαδεδομένες στα φυτά και συνιστούν σημαντικό κομμάτι της διατροφής. Με την ανακάλυψή τους από τους ερευνητές θεωρούνταν βιταμίνες που προστατεύουν τα τριχοειδή αιμοφόρα αγγεία. Αργότερα ονομάστηκαν βιταμίνες P από τον νομπελίστα βιοχημικό Albert Szent-

Gyorgi. En τέλει, αποδείχθηκε η διαφορετική τους χημική σύσταση και αποτέλεσαν ξεχωριστή ομάδα, τα φλαβονοειδή. Η ομάδα των φλαβονοειδών αποτελείται από περισσότερες από 3.000 ενώσεις, πιο σημαντικές από τις οποίες είναι οι φαινόλες, οι ισοφλαβόνες, οι φλαβονόλες η κερκετίνη, οι κατεχίνες, οι τανίνες, τα φαινολικά οξέα και οι ανθοκυανίνες. Τα μούρα είναι πλούσια σε τανίνες, οι οποίες η διατροφολόγος του νοσοκομείου Princess Grace στο Λονδίνο, Σάρα Ουίλσον, ενημερώνει ότι «σε ενδεχόμενη επαφή τους με το δέρμα, σφίγγουν τους ιστούς, γεγονός που βοηθά στη συστολή των αιμοφόρων αγγείων και κατά συνέπεια στη μείωση της ελαφρούς αιμορραγίας. Οι τανίνες έχουν χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή ιατρική και ως κατάπλασμα για την επούλωση πληγών». Γενικά, τα φλαβονοειδή έχουν εξαιρετικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, εμποδίζοντας τη δημιουργία και τη δράση των ελεύθερων ριζών.

Εκτός από τα παραπάνω συστατικά που περιέχονται σε όλα τα μούρα (σε διαφορετικές φυσικά αναλογίες), θα πρέπει να αναφέρουμε ειδικότερα ότι τα goji berries προσδίδουν στο δέρμα 19 πολύτιμα αμινοξέα για την ανασυγκρότηση των πρωτεϊνών σε κάθε κυτταρικό επίπεδο. Προσφέρουν ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία στο δέρμα, καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες. Για το λόγο αυτό, είναι ιδανικά για κρέμες και προϊόντα αντιγήρανσης, αφού τα φυσικά αντιοξειδωτικά που περιέχουν, δρουν αποτελεσματικά στη μείωση των λεπτών γραμμών έκφρασης και των ρυτίδων. Γενικότερα, τα goji αναγεννούν και ενυδατώνουν την επιδερμίδα, καθώς ενεργοποιούν τα κύτταρα της.

Τα εξωτικά μούρα acai αποτοξινώνουν την επιδερμίδα, αναπληρώνοντας τη φυσική της υγρασία και ταυτόχρονα βοηθούν στην αναδόμηση της. Παρέχουν στην επιδερμίδα ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία, εντατική ενυδάτωση και βελτίωση της όψης της. Τα προϊόντα με acai berries είναι ιδανικά και για ευαίσθητα δέρματα με ερεθισμούς, καθώς τα συγκεκριμένα μούρα έχουν και καταπραϋντικές ιδιότητες.

Τα προϊόντα με φραγκοστάφυλα ή cranberries είναι ιδανικά για δέρματα με θαμπάδα και απώλεια ελαστικότητας, αφού προσφέρουν εντατική αναδόμηση στο δέρμα. Αποτελούν και αυτά μια πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών και θρεπτικών συστατικών για το δέρμα. Συγκεκριμένα είναι πλούσια πηγή βασικών ελαίων, όπως το γ-λινολενικό οξύ (GLA), που χρειάζεται η επιδερμίδα για να αναδομηθεί. Το GLA ανήκει στα Ωμέγα-6 λιπαρά οξέα. Το Γάμμα Λινολεϊκό Οξύ (GLA) είναι

αντιφλεγμονώδες και συμβάλλει στην υγεία και την ελαστικότητα του δέρματος, καθώς και στην υγεία και εμφάνιση των νυχιών και των μαλλιών.

Τέλος, όλα τα μούρα είναι ιδανικά για προϊόντα απολέπισης διότι περιέχουν μικροσκοπικούς σπόρους από τη φύση τους, αλλά και μηλικό οξύ. Οι σπόροι τους, λοιπόν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως φυσικοί κόκκοι απολέπισης σε διάφορα peeling, προσφέροντας μια ήπια απολέπιση στο δέρμα. Από την άλλη πλευρά, το μηλικό οξύ είναι ένα από τα πιο γνωστά και ευρέως χρησιμοποιούμενα υδροξυοξέα. Είναι ιδανικό για δέρματα με θαμπάδα, σημάδια ακμής, με έντονη λιπαρότητα και δυσχρωμίες.

Στα προϊόντα σώματος χρησιμοποιούνται τα ίδια είδη μούρων. Εκτός από τις ιδιότητες που προαναφέρθηκαν (εντατική ενυδάτωση, αναδόμηση και αντιοξειδωτική προστασία του δέρματος), τα μούρα προστίθενται στα προϊόντα σώματος και για άλλους λόγους.

Από την έρευνα αγοράς φάνηκε ότι τα διάφορα μούρα προστίθενται σε γαλακτώματα, κρέμες και αφρόλουτρα σώματος που έχουν βασικό σκοπό την αντιμετώπιση της χαλάρωσης και της κυτταρίτιδας. Τα μούρα βοηθούν στη σύσφιξη του δέρματος, καθώς τα πλούσια συστατικά που περιέχουν αναδομούν και ενυδατώνουν την επιδερμίδα. Σε πολλές κλινικές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι τα φυσικά φλαβονοειδή βοηθούν στην διατήρηση της καλής φλεβικής κυκλοφορίας. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι προστατεύουν τα αγγεία σταθεροποιώντας τα τοιχώματα τους και αυξάνουν την ελαστικότητά τους. Το αποτέλεσμα αυτών των δράσεων είναι η διατήρηση της καλής φλεβικής κυκλοφορίας, η μείωση της εμφάνισης οιδημάτων (πρησμένα πόδια) και ανακούφιση από τα ενοχλητικά συμπτώματα όπως αίσθημα βάρους και πόνο. Για αυτούς τους λόγους, η συστηματική χρήση των ανάλογων προϊόντων μπορεί να βοηθήσει αισθητά στη βελτίωση της όψης του δέρματος, στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, της χαλάρωσης, της κατακράτησης υγρών στους ιστούς και στην ξηροδερμία.

Στα διάφορα αφροντούς και σαπούνια, τα μούρα φαίνεται να προτιμούνται λόγω του αρώματος τους, που προσφέρει τόνωση και ευεξία στο άτομο, ενώ πολλές φορές τα προϊόντα αυτά είναι ταυτόχρονα και ήπια απολεπιστικά γιατί περιέχουν και τους κόκκους των μούρων. Απολέπιση προσφέρει και το μηλικό οξύ που περιέχεται στα μούρα (ιδιαίτερα στα φραγκοστάφυλα). Το μηλικό οξύ είναι ένα από τα πιο γνωστά



οξέα φρούτων που χρησιμοποιούνται στην κοσμετολογία. Έχει λευκαντικές ιδιότητες (ιδανικό για δέρματα με δυσχρωμίες) και είναι ιδανικό και για ευαίσθητα δέρματα, καθώς προσφέρει ήπια απολέπιση χωρίς να ερεθίζει το δέρμα.

Τέλος, στα προϊόντα για την περιποίηση μαλλιών συναντήσαμε κυρίως τα φραγκοστάφυλα και την φράουλα. Τα συγκεκριμένα μούρα βοηθούν πολύ τα λεπτά, άτονα και ταλαιπωρημένα μαλλιά, ενώ ταυτόχρονα προστατεύουν το χρώμα τους (στην περίπτωση των βαμμένων μαλλιών). Δίνουν στα μαλλιά λάμψη, όγκο, αντιοξειδωτική προστασία και τα ενυδατώνουν χάρις το πλήθος θρεπτικών συστατικών που περιέχουν (αμινοξέα, βιταμίνες κ.α.).

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η φύση έχει προσφέρει απλόχερα στον άνθρωπο πολύτιμες πρώτες ύλες, οι οποίες με τη σωστή τους χρήση, αποδεικνύονται θαυματουργικές για την υγεία του. Άλλωστε, στα διάφορα μέρη των φυτών στηρίζεται και η δημιουργία πολλών φαρμακευτικών και καλλυντικών σκευασμάτων.

Τα τελευταία χρόνια, έχουν κάνει την είσοδο τους στον ελλαδικό χώρο πολλά είδη μούρων, που παλαιότερα ήταν άγνωστα στη χώρα μας. Οι καλλιέργειες τους θεωρούνται από τις πλέον κερδοφόρες αυτήν την εποχή, ενώ συνεχώς παρουσιάζονται νέες μελέτες που αποδεικνύουν το πλήθος των ευεργετικών τους ιδιοτήτων. Πρόκειται για φρούτα με πολύ καλές προοπτικές στον τομέα της υγείας, της ευεξίας και της ομορφιάς. Η αξιοποίηση τους έχει προσφέρει πολλά στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου και από ό,τι φαίνεται θα συνεχίσει να προσφέρει.

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας η έρευνα στο διαδίκτυο, σε φαρμακεία και σε καταστήματα πώλησης καλλυντικών, έδειξε ότι τα μούρα πρωταγωνιστούν πλέον και στον τομέα της κοσμετολογίας. Τα προϊόντα που στηρίζονται σε κάποιο από αυτά τα μικρά αλλά θαυματουργά φρούτα είναι άπειρα και συνεχώς αυξάνονται.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [1] Ronald Ross Watson, Victor R. Preedy, *Bioactive Foods in Promoting Health: Fruits and Vegetables*, Academic Press, 2009
- [2] Aaron Tabor, Robert M. Blair, *Nutritional Cosmetics: Beauty from Within*, Elsevier, 2009
- [3] Μποζαμπαλίδης, Αρτέμιος, *Βοτανική: μορφολογία και ανατομία φυτών*, Β' έκδοση, Θεσ/νίκη, 2003
- [4] Καράταγλης, Στυλιανός Σ., *Φυσιολογία φυτών*, Γ' έκδοση, Θεσ/νίκη: Art of Text
- [5] Δρ. Δούκας, Χρήστος, *Σημειώσεις Διατροφής- Διαιτολογίας*, Θεσ/νίκη: TEI/Θ
- [6] Moritz, Andreas, *Το πλήρες βιβλίο της εναλλακτικής ιατρικής Τόμος I*, 2<sup>η</sup> έκδοση, Εκδόσεις Δίοπτρα, 2013
- [7] Mioulane, Patrick, *Εγκυκλοπαίδεια καλλιεργητή*, Εκδόσεις Larousse, 2007
- [8] Δερβίσογλου, Κυριακή, *Αισθητική προσώπου II*, Θεσ/νίκη: ΑΤΕΙΘ, 2002
- [9] Νέα εγκυκλοπαίδεια, Τόμος 26, Εκδόσεις Μαλλιάρης παιδεία
- [10] Γούλα, Δήμητρα, *Τα ελιξίρια ομορφιάς: Μυστικά από τη φύση*, Εκδόσεις Δίοπτρα, 2009
- [11] Καλλή, Στέφι, *Φράουλες: πλούσιες σε χρώμα, γεύση και θρεπτικά συστατικά*, Διαθέσιμο στο: [www.eid.org.gr](http://www.eid.org.gr) (τελευταία πρόσβαση: 17/7/2014)
- [12] Καλλιανιώτη, Κωσταλένια, Μούρα: ένας πολύχρωμος θρεπτικός θησαυρός, Διαθέσιμο στο [www.vita.gr](http://www.vita.gr) (Τελευταία πρόσβαση: 23/5/2014)
- [13] Κεφαλά, Νίκη Ν., *Βατόμουρα: καλλιέργειες με μέλλον*, 11/2/2012, Διαθέσιμο στο: [www.imerisia.gr](http://www.imerisia.gr) (τελευταία πρόσβαση: 23/5/2014)
- [14] Κυριακού, Κατερίνα, *Cranberries τα αντιοξειδωτικά*, διαθέσιμο στο: [www.eatwell.gr](http://www.eatwell.gr) (τελευταία πρόσβαση 10/6/2014)
- [15] *Ελιξίριο νεότητας, το φραγκοστάφυλο*, Ελευθεροτυπία, 17/8/2013, διαθέσιμο στο: [www.enet.gr](http://www.enet.gr) (τελευταία πρόσβαση: 10/6/2014)

[16] 7 λόγοι για να αγαπήσετε τα βατόμουρα, δημοσίευση 23/08/2011, διαθέσιμο στο [www.tovima.gr](http://www.tovima.gr)

[17] Acai berry- Το υπερφρούτο, Διαθέσιμο στο: [acaiberryhellas.com](http://acaiberryhellas.com) (Τελευταία πρόσβαση: 10/6/2014)

[18] Ιδιότητες των Goji, Διαθέσιμο στο: [biobaxes2.worldpress.com](http://biobaxes2.worldpress.com) (Τελευταία πρόσβαση 3/8/2014)

[19] Τι είναι το γκότζι μπέρι (goji berry), Διαθέσιμο στο: [egoji.gr](http://egoji.gr) (Τελευταία πρόσβαση: 3/8/2014)

[20] Ειδικές πληροφορίες για τα μούρα, Διαθέσιμο στο: [www.gardena.gr](http://www.gardena.gr) (Τελευταία πρόσβαση 3/8/2014)

[21] Βιταμίνη C: Ο «χρυσός» της ομορφιάς, διαθέσιμο στο [www.elle.gr](http://www.elle.gr) (Τελευταία πρόσβαση: 6/8/2014)

[22] Βουρνάζη, Μάρθα, Τι είναι τα φλαβονοειδή, διαθέσιμο στο [www.genenutrition.gr](http://www.genenutrition.gr) (Τελευταία πρόσβαση: 6/8/2014)

[23] [Nutritiondata.self.com](http://Nutritiondata.self.com)

[24] [www.g2d.gr](http://www.g2d.gr)

[25] [www.korres.com](http://www.korres.com)

[26] [www.apivita.com](http://www.apivita.com)

[27] [www.organicbrands.gr](http://www.organicbrands.gr)

[28] [world-population.net](http://world-population.net)

[29] [www.thatsbettercosmetics.com](http://www.thatsbettercosmetics.com)

## **Βιβλιογραφία πινάκων**

[1] Πίνακας 1: Διατροφικά στοιχεία βακκινίων (σε ακατέργαστη μορφή)

Πηγή: [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org)

[2] Πίνακας 2: Διατροφικά στοιχεία βατόμουρων και σμέουρων (σε ακατέργαστη μορφή), Πηγή: en.wikipedia.org

[3] Πίνακας 3: Διατροφικά στοιχεία των goji berries

Πηγή: biobaxes2.wordpress.com

[4] Πίνακας 4: Διατροφική αξία χυμού από acai berries

Πηγή: Nutritiondata.self.com

[5] Πίνακας 5: Διατροφική αξία των acai berries σε σκόνη

Πηγή: Nutritiondata.self.com

[6] Πίνακας 6: Διατροφική αξία φραγκοστάφυλων

Πηγή: world-population.net

[7] Πίνακας 7: Θρεπτική αξία φράουλας

Πηγή: <http://www.eid.org.gr>