

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ: ΜΙΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**



**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΖΑΧΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010**

# **ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ: ΜΙΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

---

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

### **Ενυδάτωση προσώπου: μια πειραματική μελέτη**

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των άμεσων αποτελεσμάτων της ενυδάτωσης του προσώπου. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 γυναίκες ηλικίας 21-75 ετών [Μ.Ο. =46,2 έτη] οι οποίες δέχτηκαν διαδοχικές θεραπείες ενυδάτωσης στο πρόσωπο επί 40', σε τέσσερις συνεδρίες για ένα διάστημα 7 ημερών. Πραγματοποιήθηκαν δυο μετρήσεις: πριν την παρέμβαση της θεραπείας και μετά το τέλος των συνεδριών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μεταξύ των μετρήσεων υπήρξαν σημαντικές αλλαγές στα χαρακτηριστικά του δέρματος, στα χαρακτηριστικά του προσώπου και στην προσωπική ικανοποίηση των εθελοντών.

**Λέξεις κλειδιά:** ενυδάτωση, επιδερμίδα, πρόσωπο, περιποίηση.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Πρόλογος.....</b>		<b>4</b>
<b>1. Εισαγωγή.....</b>		<b>5</b>
• Ιστορική Αναδρομή.....		5
• Ενυδάτωση επιδερμίδας.....		7
• Αφυδάτωση επιδερμίδας.....		8
• Ανατομία δέρματος.....		9
• Πολύπλευροι υποδοχείς δέρματος.....		10
• Πώς διαπερνά η ουσία την επιφάνεια του δέρματος...		11
• Τύποι δέρματος.....		11
<b>2. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.....</b>		<b>12</b>
• Η επίδραση της καθημερινής περιποίησης στην ενυδάτωση του προσώπου.....		12
• Η επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας στο πρόσωπο.....		14
• Η επίδραση της ενυδάτωσης του προσώπου στην ηλικία.....		16
• Οι αρνητικές επιδράσεις της ενυδάτωσης του προσώπου.....		17
• Προϊόντα ενυδάτωσης.....		18
• Τρόποι ενυδάτωσης.....		19
<b>3. Μεθοδολογία της έρευνας.....</b>		<b>20</b>
• Δείγμα.....		20
• Εργαλεία μέτρησης.....		20
• Διαδικασίες.....		21
• Στατιστική ανάλυση.....		21
<b>4. Αποτελέσματα.....</b>		<b>22</b>
<b>5. Συζήτηση.....</b>		<b>39</b>
<b>6. Συμπεράσματα.....</b>		<b>40</b>
<b>7. Βιβλιογραφία.....</b>		<b>41</b>

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από αρχαιοτάτων χρόνων η εξωτερική εμφάνιση απασχόλησε τον άνθρωπο σαν μέσο υπεροχής και «παντοτινής» ομορφιάς . Αυτό το γεγονός αποτελεί κίνητρο για έρευνα και μελέτη της αντίδρασης του ανθρώπινου προσώπου στην περιποίησή του.

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την καθηγήτριά μου κα Μεγακλή Θεογνωσία για την καθοδήγηση και τη στήριξη που μου παρείχε. Το ενδιαφέρον και η συνεχής ενασχόλησή της με βοήθησαν στην κατά το δυνατόν αρτιότερη εμβάθυνση μου στο αντικείμενο. Οι ιδέες και ο ενθουσιασμός της για κάθε τι καινοτόμο, με βοήθησαν να αντεπεξέλθω σε ότι δυσκολίες παρουσιάστηκαν με αποτέλεσμα να αποκομίσω τα μέγιστα από αυτή μας την συνεργασία. Επίσης ευχαριστώ για την συμπαράσταση και την ενθάρρυνση που παρείχε, παράγοντες που αποτέλεσαν κίνητρο για συνεχή εξέλιξη.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές, οι οποίοι κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στο τμήμα κατέβαλλαν κάθε δυνατή προσπάθεια να μας παρέχουν ανθρωποκεντρική παιδεία και συνάμα μια σύγχρονη και ανταγωνιστική εκπαίδευση πάνω στο αντικείμενο.

Θερμές ευχαριστίες βεβαίως αξίζουν στην οικογένειά μου η οποία τόσο με την ηθική αλλά και με την οικονομική της στήριξη με βοήθησε στην ολοκλήρωση των σπουδών μου παρέχοντάς μου από τα πιο απαραίτητα μέχρι τα πιο ασήμαντα.

Η παρούσα πτυχιακή είναι αφιερωμένη στους ανθρώπους που με αγάπησαν και με στήριξαν όλα αυτά τα χρόνια.

Ζάχου Ευαγγελία

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Ιστορική Αναδρομή

Η επιμελημένη φροντίδα της εξωτερικής εμφάνισης και η σημασία της επίδρασης της στον άνθρωπο δεν αποτελεί μέλημα μόνο των νεοτέρων πολιτισμών της ιστορίας. Η ανθρώπινη φιλαρέσκεια και επιδειξιμανία είναι εμφανής στις πρώτες κιόλας οργανωμένες κοινωνίες του πρωτόγονου ανθρώπου όπως αποκαλύπτεται από τα σχετικά ευρήματα.

Σύμφωνα με παραστάσεις από ναούς, τάφους, αλλά και από διάφορα κείμενα που έχουν σωθεί, φαίνεται ότι η τέχνη του καλλωπισμού ήταν πολύ σημαντική για τους αρχαίους Αιγυπτίους. Ο καλλωπισμός τους περιλάμβανε περίτεχνα κοσμήματα, αρωματικά έλαια, περούκες και έντονο μακιγιάζ. Τα πρώτα αρχαιολογικά ευρήματα για την ύπαρξη καλλυντικών προϊόντων για την φροντίδα προσώπου βρέθηκαν στην Αίγυπτο και χρονολογούνται γύρω στο 3.500 π.Χ.. Στην Αίγυπτο εκείνης της εποχής, υπήρχε συνταγή κρέμας για την αντιμετώπιση των ρυτίδων. Ήταν μια σύνθεση από αλεσμένο λιβάνι, κερί, λάδι από moringa και κύπερο ανακατεμένα με χυμούς φυτών. Την ίδια εποχή επίσης, έτριβαν το δέρμα τους με λάδια και αρώματα. Τα αρωματικά έλαια μαλάκωναν την επιδερμίδα και την προστάτευαν από τον ήλιο. Είναι ευρέως γνωστό ότι η Κλεοπάτρα έκανε μπάνιο σε γάλα για να διατηρήσει τη λευκότητα της επιδερμίδας της.

Οι αρχαίες Ελληνίδες είχαν ολόκληρο εργαστήριο με καθρέφτες, τσιμπιδάκια, καρφίτσες, μπουκαλάκια με αρώματα και αρωματικές ουσίες, δοχεία με κρέμες. Πολλές γυναίκες χρησιμοποιούσαν κρέμα για να ασπρίζουν τα μάγουλα, ψιμύθια, βαφές για τα φρύδια και τις βλεφαρίδες. Και στην αρχαία Ελλάδα οι άνθρωποι φαίνεται να είχαν αναπτύξει πολλές συνταγές καλλυντικών χρησιμοποιώντας ως συστατικά άγρια φυτά, βότανα, κατσικίσιο γάλα, φυτικά έλαια, ρινίσματα ξύλων όπως κυπαρισσιού και κέδρου καθώς και κοπριά. Επίσης χρησιμοποιούσαν, ακόμα από την εποχή του χαλκού, τον λευκό μόλυβδο για την λεύκανση του προσώπου τους. Μια παράδοση που πέρασε στην συνέχεια και στους Ρωμαίους.

Οι Ρωμαίοι, εκτός από τον λευκό μόλυβδο για την λεύκανση του προσώπου τους, χρησιμοποιούσαν αντιρυτιδικές κρέμες με βάση το ελαιόλαδο αλλά και μάσκες προσώπου με μίγμα από σύκο, μπανάνα, αλεύρι, βρώμη και ροδόνερο. Οι άντρες μετά το ξύρισμα έκαναν μασάζ στο πρόσωπο με αρωματικές αλοιφές. Οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν καλλυντικά για το πρόσωπο φτιαγμένα από γάλα και μέλι και ορισμένες φορές από φινό κρασί.



Στην εποχή του Βυζαντίου η περιποίηση του προσώπου ήταν κυρίως υπόθεση της γυναίκας, η οποία χρησιμοποιούσε υλικά όπως λάδι, φύκη, μέλι, τρυγιά, νίτρο, κιμωλία είτε αυτούσια είτε αναμεμιγμένα για τον καθαρισμό και την καλύτερη όψη της επιδερμίδας. Για να τονώσει το χρώμα και την λάμψη του δέρματός της το άλειφε με περιττώματα σαύρας. Μια από τις μάσκες ομορφιάς που χρησιμοποιούσε ήταν η ανάμειξη από ίσες ποσότητες λιβανωτού (ρητινώδης ουσία του δέντρου λίβανος) και παιδερωτά (φυτό) με μέλι. Το μείγμα το άφηνε όλη μέρα στο πρόσωπό της και μετά το ξέπλενε. Η λεύκανση του προσώπου με ψιμύθιο, που είναι ανθρακικός μόλυβδος, γινόταν εκτός από το πρόσωπο και στον λαιμό. Ένα από τα αποσπάσματα του Χρυσοστόμου αναφέρει χαρακτηριστικά για την γυναίκα: «Αυτή, ανθοστολίζοντας την όψη της σα λιβάδι, ευφραίνει τα μάγουλα με φύκη, λευκαίνει το πρόσωπο με ψιμύθιο και βάφει με μαύρο τα μάτια της».

Το 1858, η μαντάμ Λόλα Μοντέζ μοιράζεται με τις σύγχρονές της τα μυστικά του καλλωπισμού εκδίδοντας ένα βιβλίο που τιτλοφορείται "Η τέχνη της ομορφιάς". Στο βιβλίο της αναφέρει ότι πολλές Παριζιάνες κοιμούνται εφαρμόζοντας στο πρόσωπό τους φέτες ωμού βοδινού, προκειμένου να επιβραδύνουν την εμφάνιση των ρυτίδων. Η ίδια ισχυρίζεται ότι στη Βοημία οι κοπέλες πίνουν αρσενικό για να λευκάνουν την επιδερμίδα τους. Όταν όμως ο οργανισμός εθιστεί, η μέθοδος αυτή πρέπει να συνεχιστεί εφ' όρου ζωής, καθώς η απότομη διακοπή της μπορεί να προκαλέσει το θάνατο.

Στην εποχή μας η βιομηχανία της ομορφιάς έχει διευκολύνει την πρόσβαση σε πάσης φύσεως ουσίες που υπόσχονται ότι αντιστρέφουν τις επιπτώσεις που έχει το πέρασμα του χρόνου επάνω μας. Πολύ συχνά τα πανάκριβα αυτά προϊόντα προωθούνται με διαφημιστικές καμπάνιες που αφενός βασίζονται στην ανασφάλεια του "target- group" για την εξωτερική του εμφάνιση και αφετέρου δημιουργούν την εντύπωση ότι η χρήση των συγκεκριμένων καλλυντικών μπορεί να βελτιώσει γενικότερα το βιοτικό μας επίπεδο. Έρευνες που διεξήχθησαν στις ΗΠΑ καταδεικνύουν ότι πράγματι ορισμένες θεραπείες καλλωπισμού συμβάλλουν στη βελτίωση όχι άμεσα του βιοτικού μας επιπέδου αλλά της αυτοεκτίμησής μας .

Στην σύγχρονη εποχή η φυσική εμφάνιση έχει άμεση σχέση με τα προβαλλόμενα κοινωνικά πρότυπα (Sarwer, et al., 1998). Οι άνθρωποι διδάσκονται και κρίνουν πρόσωπο και σώμα με βάση την τάση που κάθε φορά υπάρχει και την διαμόρφωση αυτών ανάλογα με τα πρότυπα που κυριαρχούν ανά εποχή και προσπαθούν να το ενστερνιστούν και να το εφαρμόσουν.

### **Ενυδάτωση επιδερμίδας**

Με τον όρο ενυδάτωση δέρματος εννοούμε την ύπαρξη υγρασίας στις διάφορες στιβάδες του. Η μεγαλύτερη ποσότητα νερού βρίσκεται στο κυρίως δέρμα και στην κερατίνη στιβάδα, όπου γίνεται συνάθροιση νεκρών κερατινοποιημένων κυττάρων. Η ενυδατωμένη κερατίνη στιβάδα παρουσιάζει περίπου 10 φορές μεγαλύτερη διαβατότητα από την αφυδατωμένη και επιτρέπει στην επιδερμίδα να «αναπνέει». Το 10% του νερού που υπάρχει στον ανθρώπινο οργανισμό τροφοδοτείται μέσω των αγγείων στην επιδερμίδα. Το νερό είναι αναπλαστικό στοιχείο του δέρματος και η απώλειά του είναι αιτία εμφανίσεως επιφανειακών διαταραχών όπως η ξηρή επιδερμίδα. Ο φυσικός φορέας ενυδάτωσης (Natural Moisturizing Factor ή NMF), ο οποίος αποτελείται από αμινοξέα, ουρία, μεταλλικά ιόντα και οργανικά οξέα, επιτρέπει στην επιδερμίδα να



δεσμεύει το νερό της ατμόσφαιρας που την περιβάλλει ή αυτό ενός καλλυντικού.

Θα πρέπει να τονίσουμε ότι η ενυδάτωση της επιδερμίδας δεν επηρεάζεται σχεδόν καθόλου από την ποσότητα νερού που πίνουμε, αλλά η συμβολή του νερού σαν χωνευτικό ευνοεί την ανανέωση του πλάσματος. Πολύ σημαντική για την ενυδάτωση της επιδερμίδας είναι και ύπαρξη του σμήγματος καθώς συγκρατεί την υγρασία. Επίσης, η μάλαξη βοηθά στην καλύτερη αιμάτωση των αγγείων καθώς και στην καλύτερη φλεβική και λεμφική κυκλοφορία.

Η ενυδάτωση αποτελεί το πιο βασικό βήμα για μια υγιή, απαλή, ελαστική, λαμπερή επιδερμίδα στο πρόσωπο και έχει την δυνατότητα να προλάβει τη γήρανση και την χαλάρωσή του.

### **Αφυδάτωση επιδερμίδας**

Με τον όρο αφυδάτωση του δέρματος εννοούμε την απουσία νερού από τις διάφορες στιβάδες του σε μη παθολογικές καταστάσεις. Ο όρος αφυδάτωση χρησιμοποιείται και στην ιατρική για τον χαρακτηρισμό σοβαρών παθολογικών καταστάσεων που οφείλονται σε ελάττωση του νερού των βιολογικών υγρών σαν αποτέλεσμα διαφόρων ασθενειών. Οι παράγοντες που μπορεί να οφείλονται στην αφυδάτωση του προσώπου είναι πολλοί, όπως: ηλικία, φύλλο, παθογόνες καταστάσεις, φάρμακα, άγχος, διατροφή, έκθεση στον ήλιο κ.α. Το αφυδατωμένο δέρμα έχει όψη ξηρή, τραχιά υφή και συχνά παρουσιάζει απολέπιση. Από τη μέση ηλικία και έπειτα, και πολλές φορές νωρίτερα, η επιδερμική αφυδάτωση συνοδεύεται από αφυδάτωση όλου του δέρματος. Το πρόβλημα αρχίζει από την ώρα που διαταράσσεται η ισορροπία μεταξύ πρόληψης και αποβολής νερού από τον δερματικό ιστό. Αυτό γίνεται είτε γιατί το δέρμα δεν ενυδατώνεται σωστά είτε γιατί χάνει εύκολα το νερό της προς το εξωτερικό ή εσωτερικό της περιβάλλον. Είναι πολύ συνηθισμένη η αίσθηση του τραβήγματος της επιδερμίδας ενός αφυδατωμένου προσώπου. Η μακροχρόνια αφυδάτωση οδηγεί σε αλλαγές στην δομή αλλά και στην εμφάνιση του προσώπου, δηλαδή εμφανίζει σημάδια και ρυτίδες.



## Ανατομία δέρματος

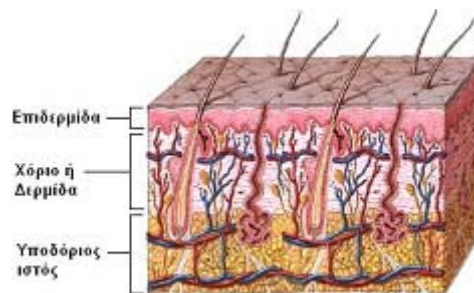
Το δέρμα είναι ένας λεπτός και ανθεκτικός ιστός που καλύπτει όλο το σώμα, παρέχοντάς του ένα προστατευτικό κάλυμμα. Είναι πολύ λεπτό σε ορισμένα σημεία, όπως τα βλέφαρα και πιο παχύ στις παλάμες των χεριών και τις πατούσες των ποδιών.

Το δέρμα αποτελείται από τρεις συνεχόμενες στοιβάδες: την επιδερμίδα, το χόριο και τον υποδόριο ιστό.

Η επιδερμίδα είναι το εξωτερικό κάλυμμα. Αποτελείται από την κερατίνη στοιβάδα, που με την σειρά της, αποτελείται από νεκρά κύτταρα, τα οποία μετατρέπονται σε μια σκληρή ουσία, την κερατίνη. Ένα βαθύτερο στρώμα είναι η βλαστική ή μαλπιγγιανή στοιβάδα που συνιστάται από κύτταρα που ανανεώνονται συνεχώς και αντικαθιστούν τα κύτταρα της κερατίνης στοιβάδας.

Το χόριο αποτελείται επίσης από δύο στοιβάδες: την επιθήλια στοιβάδα, με πολυάριθμα αιμοφόρα αγγεία και νεύρα, και την δικτυωτή στοιβάδα, στην οποία βρίσκονται οι σμηγματογόνοι αδένες που παράγουν το σμήγμα ή το λίπος και απτικοί υποδοχείς των νευρικών απολήξεων: τα σωμάτια του Vater-Paccini, Ruffini, Meissner και Krause, που μας επιτρέπουν να αντιλαμβανόμαστε τη ζέστη, το κρύο, την πίεση, το σχήμα, την κίνηση, και τα υπόλοιπα εξωτερικά ερεθίσματα. Αυτές οι νευρικές απολήξεις είναι περισσότερες σε συγκεκριμένες περιοχές του δέρματος, όπως στην άκρη της γλώσσας και τις άκρες των δακτύλων, πράγμα που τις κάνει πιο ευαίσθητες.

Ο υποδόριος ιστός είναι η βαθύτερη στοιβάδα του δέρματος. Είναι ένα είδος στρώματος που αποτελείται από λιπώδη ιστό και απομονώνει το σώμα από το κρύο, το προστατεύει από τα χτυπήματα και αποθηκεύει ενέργεια για τον οργανισμό. Σ' αυτόν απαντώνται οι ιδρωτοποιοί αδένες που εκκρίνουν τον ιδρώτα, καθώς και ου πολυάριθμοι θύλακες της τρίχας σε καθέναν από τους οποίους γεννιέται μια τρίχα.



## Πολύπλευροι υποδοχείς του δέρματος

Τα απτικά υποδεκτικά όργανα επιτρέπουν στον εγκέφαλο όχι μόνο να αναγνωρίζει την φύση ενός ερεθίσματος, αλλά και να εντοπίζει το ακριβές σημείο στο οποίο έχει παραχθεί. Υπάρχουν διάφοροι τύποι απτικών υποδοχέων:

- **Απτικά σωματία:** μπορεί να είναι ελεύθερες νευρικές απολήξεις ή νευρικές απολήξεις καλυπτόμενες από κάψα. Είναι ευαίσθητες στην επαφή, γιατί οι τρίχες όταν αγγίζουν αντικείμενα διεγείρουν τις αισθητικές απολήξεις. Επίσης οι ελεύθερες νευρικές απολήξεις αντιλαμβάνονται την αίσθηση του πόνου, γιατί αφθονούν στο δέρμα (170 ανά cm<sup>2</sup>)
- **Σωματία του Meissner:** ευαίσθητα στην αφή, αφθονούν στις άκρες των δακτύλων και στις άκρες της γλώσσας. Μας επιτρέπουν να αντιλαμβανόμαστε την επιφάνεια και την έκταση των σωματίων.
- **Σωματία του Vater-Paccini:** βρίσκονται στο ενδότερο τμήμα του χορίου και είναι ευαίσθητα στις παραμορφώσεις του δέρματος, δηλαδή στις δυνάμεις που ασκούνται σ' αυτό.
- **Σωματία του Krause:** βρίσκονται στην επιφάνεια της επιδερμίδας και είναι ευαίσθητα στις χαμηλές θερμοκρασίες. Σε αυτά οφείλεται η αίσθηση του κρύου.
- **Σωματία του Ruffini:** βρίσκονται σε μεγαλύτερο βάθος απ' ό,τι τα σωματία του Krause και είναι ευαίσθητα στις αυξήσεις της θερμοκρασίας, γι' αυτό και είναι επιφορτισμένα με το αίσθημα της ζέστης. Επειδή είναι πολυάριθμα, η αίσθηση της ζέστης γίνεται αντιληπτή πιο αργά απ' ό,τι η αίσθηση του κρύου.

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο αισθητήριο όργανο του σώματος μας (Σαββίδου, 2003). Το δέρμα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την αναπνοή του δέρματος, αντικαθιστά το ξηρό δέρμα με ένα ενυδατωμένο δέρμα και μαλακό. Βοηθά στην παραγωγή φυσικών λιπαρών ουσιών που διατηρούν την στιλπνότητά του και ενισχύουν την αντίστασή του σε λοιμώξεις. Ενεργοποιεί εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αυξάνοντας έτσι την παραγωγή του ιδρώτα συμβάλλοντας στην αποβολή της ουρίας και των άχρηστων προϊόντων.

## **Πώς διαπερνά η ουσία την επιφάνεια του δέρματος**

Η επιφάνεια του δέρματος καλύπτεται από μία λεπτή στοιβάδα λιπιδιακής μορφής και διαφέρει ανάλογα με την μορφή. Η επόμενη στοιβάδα που πρέπει να περάσει η ουσία είναι η επιτολής της κερατίνης στοιβάδας και έπειτα η αρχιτεκτονική δομή του δέρματος που είναι ένα εκτεταμένο σύστημα γραμμώσεων. Το μεγαλύτερο φράγμα του δέρματος αποτελεί η κερατίνη στοιβάδα η οποία αποτελείται από υδάτινο υλικό. Αν για κάποιο λόγο η κερατίνη στοιβάδα καταστραφεί (απολέπιση) τότε αυξάνεται η διαπερατότητά της στις διάφορες ουσίες. Η κερατίνη στοιβάδα δεν είναι αδρανές υλικό, μπορεί να μαλακώσει, να αφυδατώνεται και γενικά να μεταβάλλεται με διάφορους τρόπους, οπότε τροποποιείται και η λειτουργία του φραγμού. (Δερβίσογλου, 2002)

## **Τύποι δέρματος**

Για όλους τους ανθρώπους υπάρχει το αίσθημα της δίψας, σε άλλους πιο έντονο και σε άλλους λιγότερο. Έτσι και η επιδερμίδα του προσώπου έχει την ανάγκη της ενυδάτωσής του, άλλοι τύποι δέρματος περισσότερο και άλλοι λιγότερο. Οι κύριοι τύποι δέρματος είναι τέσσερις: το κανονικό, το λιπαρό, το ξηρό και το ευαίσθητο.

Το κανονικό δέρμα χαρακτηρίζεται από έλλειψη λιπαρότητας ή ξηρότητας με ικανοποιητικό πάχος, ικανοποιητική περιεκτικότητα σε νερό και φυσιολογικό pH. Το δέρμα απαιτεί την διατήρηση στην ισορροπία της υγρασίας του και την προστασία του από εξωτερικούς παράγοντες..

Το λιπαρό δέρμα χαρακτηρίζεται από ανοιχτούς πόρους, αυξημένη έκκριση σμήγματος και ιδιαίτερη γυαλιστερή όψη. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι το λιπαρό δέρμα δεν χρειάζεται ενυδάτωση. Η βασική περιποίηση που χρειάζεται είναι η μείωση του περιττού σμήγματος της επιδερμίδας με συχνούς καθαρισμούς.

Το ξηρό δέρμα χαρακτηρίζεται από τραχύτητα της επιδερμίδας, υπερκεράτωση, απώλεια ελαστικότητας, ελαττωμένη ταχύτητα αναπαραγωγής των κερατινοκυττάρων. Αυτός ο τύπος έχει ανάγκη από καθημερινή ενυδάτωση και περιποίηση, γιατί χαρακτηρίζεται από έλλειψη νερού στις διάφορες στιβάδες του.

Ευαίσθητο δέρμα χαρακτηρίζεται αυτό που ερεθίζεται εύκολα είτε από τα διάφορα σκευάσματα είτε από μια απλή επαφή. Γι αυτό τον λόγο χρειάζεται προσοχή στην επιλογή των προϊόντων, ώστε να μην αυξάνεται το πρόβλημα.

## **ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**

Στις μέρες μας που η ατμοσφαιρική ρύπανση βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, ο καθαρισμός του προσώπου είναι πλέον επιτακτική ανάγκη. Είναι πολύ σημαντικό να καθαρίζεται το πρόσωπο πρωί και βράδυ ανεξάρτητα από το αν μακιγιάρεται ή όχι.

Η καθημερινή περιποίηση και ενυδάτωση έχει σημαντικό ρόλο τόσο στην συγκράτηση του νερού στις βαθύτερες στοιβάδες της επιδερμίδας, όσο και στην επιβράδυνση της εμφάνισης των ρυτίδων. Ένα καλά ενυδατωμένο πρόσωπο είναι λαμπερό, έχει λεπτή υφή και ελαστικότητα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας πανεπιστημίου της Ιαπωνίας των Tabata και συνεργατών του (2000) έδειξαν ότι καθημερινά επαναλαμβανόμενες εφαρμογές των ενυδατικών προϊόντων δεν προκάλεσαν καμία αλλαγή στην λειτουργία φραγμού του νερού του κεράτινου στρώματος ή στο μέγεθος των απολεπιστικών κερατινοκυττάρων. Ωστόσο αύξησαν σημαντικά την υψηλής συχνότητας αγωγιμότητα, μία παράμετρο για την ενυδατική κατάσταση της επιφάνειας του δέρματος, για αρκετές ημέρες τόσο σε φυσιολογικά άτομα όσο και σε άτομα με δερματοπάθειες. Συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι ακόμη και απλή εφαρμογή ενυδατικών προϊόντων που στοχεύουν στο κεράτινο στρώμα, μπορεί να παράξει απρόσμενα διαρκή κλινικά αποτελέσματα μετά από επαναλαμβανόμενες θεραπείες.

Η απόκτηση ή διατήρηση υγιείς επιδερμίδας απαιτεί μία πολυπαραγοντική προσέγγιση: ήπιος καθαρισμός, ενυδάτωση και προστασία από τον ήλιο. Τα κλινικά οφέλη από μία καθημερινή υγιεινή φροντίδα της επιδερμίδας του προσώπου που περιλαμβάνει ένα ήπιο προϊόν καθαρισμού και ενυδάτωσης αξιολογήθηκαν σε κανονική και ευαίσθητη επιδερμίδα για μια περίοδο τεσσάρων εβδομάδων (Stacy et al, 2004). Στη μελέτη παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις στην ποιότητα του δέρματος, με βάση τους υπολογισμούς των ειδικών, τους υπολογισμούς βάση οργάνων και την αυτοεκτίμηση των ατόμων που συμμετείχαν στο πείραμα.

Η επιδερμίδα εκτίθεται σε εξαιρετικό εχθρικό περιβάλλον με το πέρασμα των χρόνων κατά την διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Το υγιές δέρμα είναι παγκόσμια επιθυμία των ανθρώπων. Η τακτική και κατάλληλη χρήση αγωγών καθαρισμού και ενυδάτωσης παίζουν ρόλο κλειδί στην διατήρηση υγιούς δέρματος. Αυτές είναι πρακτικές που

διαρκούν για όλη τη ζωή, όπου οι τεχνολογίες των προϊόντων εξελίσσονται ακόμη, καθώς η βασική λειτουργία παραμένει. (Briggs, 2006)

Υπάρχουν μερικές γραμμές κλινικών και πειραματικών στοιχείων που εισηγούνται ότι αν η εφαρμογή αποτελεσματικών ενυδατικών προϊόντων επαναλαμβάνεται καθημερινά, τότε ίσως έχουν διαρκή αποτελέσματα χωρίς να επηρεάζονται από την απολέπιση στην επιφάνεια του δέρματος.

Οι κρέμες ενυδάτωσης καλό είναι να χρησιμοποιούνται μία ή το πολύ δύο φορές την ημέρα, γιατί σε πιο συχνή χρήση επέρχεται κορεσμός των υδατικών στοιχείων στο δέρμα και τότε έχουμε αντίθετα αποτελέσματα.



## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Μία από τις πιο ισχυρές πιέσεις για μελανογένεση στο ανθρώπινο δέρμα αποτελεί το αποτέλεσμα του υπεριώδους φωτός από τον ήλιο. Η χαρακτηριστική γήρανση του δέρματος ως αποτέλεσμα αυτού του υπεριώδους φωτός, αναγνωρίζεται ως φωτογήρανση και χαλάρωση. Τα κλινικά χαρακτηριστικά στην φωτογήρανση είναι ρυτίδες, τραχύτητα, σκληρότητα, κιτρίνισμα, κηλίδες, διάστικτη μελάχρωση, υπερτροφία των σμηγματογόνων και πορφύρα. (Kikuchi, 2008).

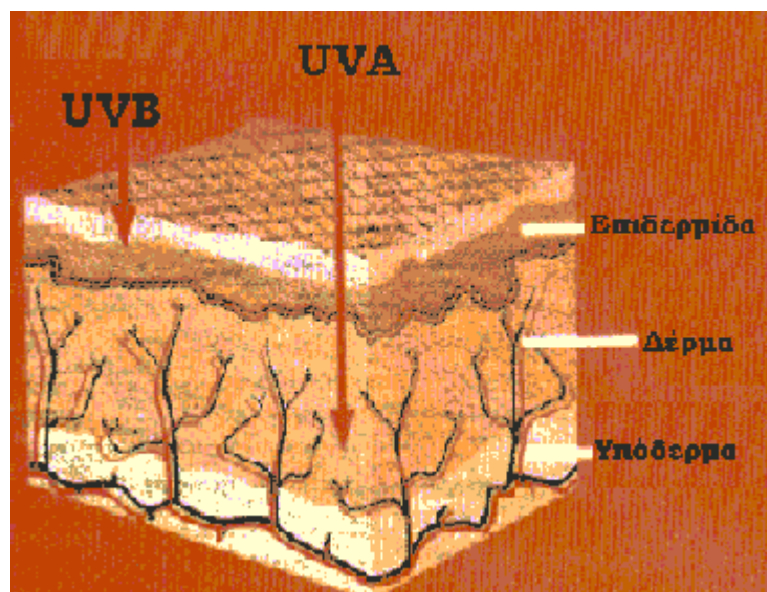
Η πιο συνηθισμένη επίπτωση της ηλιακής ακτινοβολίας είναι η ερυθρότητα στην χροιά του δέρματος. Όμως, η υπερβολική και μακροχρόνια έκθεση στον ήλιο μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρές βλάβες όπως η γήρανση του δέρματος, η αφυδάτωση, οι αλλοιώσεις στο χρώμα της επιδερμίδας, ακόμη και καρκίνο του δέρματος.

Το φωτοκατεστραμένο δέρμα χαρακτηρίζεται όχι μόνο από ρυτίδες αλλά και από επιδερμική και δερματική ατροφία, τραχιά υφή δέρματος, ακανόνιστο σχηματισμό του χρωμοφόρου, ευρυαγγείες, χαλαρότητα και διευρυμένους πόρους. Σύμφωνα με τους Patrick και Bitter (2001) η θεραπεία του φωτοκατεστραμένου δέρματος στο πρόσωπο με την χρήση μιας σειράς αγωγών σε όλο το πρόσωπο με έντονα παλμικό φως είναι μια νέα αποτελεσματική, μη παρεμβατική μέθοδος αναζωογόνησης του δέρματος με ελάχιστο κίνδυνο.

Υπάρχει προφανής διαφορά στα κλινικά χαρακτηριστικά της φωτογήρανσης μεταξύ των διαφόρων φυλών, π.χ. ανάμεσα στους Καυκασιανούς, τους Αφροαμερικανούς και τους Ασιάτες. Όχι μόνο ο φωτότυπος του δέρματος αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως το κλίμα, το γεωγραφικό πλάτος, το υψόμετρο, και οι συνήθειες ηλιοθεραπείας, καπνίσματος και φροντίδας του δέρματος επηρεάζουν την χαρακτηριστική ανάπτυξη της φωτογήρανσής του. Οι Καυκασιανοί έχουν την τάση να αναπτύσσουν χαλάρωση του δέρματος και λεπτές ρυτίδες, περισσότερο από τους Ασιάτες. Οι Ασιάτες έχουν την τάση να παράγουν τραχιές ρυτίδες σε σχέση με τους Καυκασιανούς, μολονότι η ανάπτυξη αυτών των ρυτίδων συμβαίνει αργότερα στην ζωή τους. Υπάρχει επίσης διαφορά στο χρώμα του δέρματος. Η μελάχρωση είναι μια πρόιμη και χαρακτηριστική αλλαγή του δέρματος στους Ασιάτες και αυξάνεται με την ηλικία. Αντιθέτως, η μελάχρωση δεν είναι προφανής στους Καυκασιανούς, πιθανόν μόνο μια κοκκινίλα είναι φανερή στους μεσήλικες Καυκασιανούς. Ο Chung ανέφερε ότι η σμηγματορροϊκή κεράτωση είναι σημαντική μελαχρωστική αλλοίωση στους άνδρες ενώ οι υπερμελαχρωστικές κηλίδες είναι σημαντικά χαρακτηριστικά στις γυναίκες στους Κορεάτες.

Σύμφωνα με την μελέτη που εξέθεσαν κάποιοι φοιτητές όσον αναφορά τους Ιάπωνες (Takema et al, 1994), απέδειξε ότι το δέρμα του προσώπου που είναι πάντα εκτεθειμένο, δείχνει εξασθένιση του φραγμού στο ξηρό και κρύο περιβάλλον του χειμώνα και παρουσιάζει αυξημένη κιτρινότητα στο χρώμα του δέρματος, εξαιτίας της παρατεταμένης έκθεσης στις ακτίνες του ήλιου την καλοκαιρινή περίοδο. (Martine et al, 1998). Το ηλιακό φως φαίνεται να έχει σημαντική επίδραση τόσο στο πάχος όσο και στις φυσικές ιδιότητες της επιδερμίδας του προσώπου.

Το φωτοκατεστραμμένο δέρμα όταν έχει υποστεί αλλοιώσεις σε όλες τις στοιβάδες του, για να αντιμετωπιστεί η αφυδάτωσή του χρειάζονται πολύ ενυδατικά προϊόντα και πολλές φορές δεν είναι εφικτή η αποκατάστασή στις προηγούμενες φυσιολογικές συνθήκες, Το κύριο μέλημά μας θα πρέπει να είναι η προστασία από τις επικίνδυνες ακτίνες του ήλιου με αντηλιακά προϊόντα, σε συνδυασμό με την ενυδάτωση του δέρματος, ώστε να προλαμβάνουμε τις βαθύτερες αλλοιώσεις.





## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Η διαφορετική σύσταση των λιπιδίων του κάθε δέρματος, σημαίνει και διαφορετική δυνατότητα κατακράτησης του νερού, γι' αυτό και παρατηρούνται διαφορές του δέρματος ανάμεσα σε άτομα ίδιας ηλικίας.

Καθώς το δέρμα γερνάει υπάρχει μειωμένη αλλαγή και αντικατάσταση των κυττάρων της επιδερμίδας, λέπτυνση του υποδόριου στρώματος λίπους και μειωμένη παραγωγή προστατευτικών ελαίων. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν τις συνήθεις λειτουργίες του δέρματος, όπως τον ρόλο του ως φραγμό σε ερεθιστικούς και παθογόνους παράγοντες, την θερμοκρασία και την ρύθμιση του νερού. Γενικά, αποδεικνύεται μία αδυναμία-ανικανότητα του γηραιότερου ατόμου, να εκτελεί όλες τις δραστηριότητες της καθημερινότητας, όπως την φροντίδα του δέρματος (Briggs, 2006).

Με το πέρασμα της ηλικίας και σε κάποιες παθολογικές συνθήκες, η ελαστίνη του δέρματος ίσως υποστεί μη αναστρέψιμες δομικές αλλαγές καθώς και αλλαγές στην σύστασή της, οι οποίες φαίνεται να προχωρούν από την εντοπισμένη εναπόθεση οσμιοφιλικών υλικών στην αντικατάσταση της μεγάλης πλειοψηφίας της άμορφης ελαστίνης με συνυφασμένα νημάτια αρνητικά για συγκεκριμένα αντισώματα ελαστίνης. (Pasquali et al, 1998).

Στην έρευνα που διεξήγαγαν οι Foster και Karen (2005), συμπέραναν ότι παρόλο οι βιοψίες του νεογέννητου δέρματος περιέχουν περισσότερα βλαστικά κύτταρα από τα αντίστοιχα παιδιού και ενήλικα, δεν παρατηρήθηκε καμία ιστολογική διαφορά στους διαφοροποιημένους ιστούς σχετιζόμενη με την ηλικία. Επιπλέον, η λειτουργική ιδιότητα του φραγμού των δερμάτων και ωρίμων δερμάτων δεν άλλαξε με την ηλικία. Συνεπώς, τόσο τα νεογέννητα όσο και τα ενήλικα κερατινοκύτταρα παράγουν χρήσιμα μοντέλα για να μελετηθούν οι διεργασίες επιδερμικής διαφοροποίησης που εμπλέκονται τόσο σε φυσιολογικές όσο και σε παθολογικές καταστάσεις.

Χρησιμοποιώντας όργανα πρόσφατα σχεδιασμένα, διαθέσιμα στο εμπόριο, μη-παρεμβατικά, μετρήσαμε το πάχος και την ελαστικότητα της επιδερμίδας στο πρόσωπο και στο εσωτερικό του βραχίονα 170 γυναικών και αξιολογήσαμε τις συνέπειες της ηλικίας. Το πάχος της επιδερμίδας μειώθηκε με την ηλικία στο δέρμα του βραχίονα, όπως και η ελαστικότητα, τόσο στο πρόσωπο όσο και στον βραχίονα. (Takema et al, 1994).

Μία άλλη μελέτη ερευνά την επίδραση της δερματικής γήρανσης στην διαδερμική απώλεια νερού, στην ενυδάτωση του κεράτινου στρώματος, στο pH της επιφάνειας του δέρματος και στο περιεχόμενο του σμήγματος. Απ' όλους τους παράγοντες που μετρήθηκαν, μόνο η

διαδερμική απώλεια νερού παρουσίασε σημαντικές διαφορές σχετιζόμενες με την ηλικία στις περισσότερες ανατομικές περιοχές που μελετήθηκαν. (Klaus et al, 1991).

Η εκδήλωση της γήρανσης στην επιδερμίδα παρατηρείται με μειωμένη δραστηριότητα των κυττάρων της βασικής στιβάδας που οδηγεί στην καθυστέρηση της αναγέννησης της επιδερμίδας. Η κυριότερη συνέπεια είναι η μειωμένη δέσμευση υγρασίας στην κερατίνη στιβάδα. (Δερβίσογλου 2002).

## **ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**

Τα δεδομένα μιας μελέτης επιβεβαιώνουν προηγούμενες ενδείξεις ότι μερικά ενυδατικά προϊόντα, όταν χρησιμοποιηθούν σε κανονική επιδερμίδα ίσως αυξήσουν την ευαισθησία του δέρματος σε ερεθιστικούς παράγοντες. (Oliviarius et al, 1996). Ακόμη, τα αποτελέσματα μιας άλλης έρευνας αποδεικνύουν ότι η μακροχρόνια αγωγή με ενυδατικά προϊόντα σε κανονική επιδερμίδα είναι πιθανό να αυξήσει την ευαισθησία σε ερεθιστικούς παράγοντες. (Takema et al, 1994)

Μια μελέτη που έγινε δείχνει ότι η ευαίσθητη επιδερμίδα του προσώπου είναι κοινό πρόβλημα για άνδρες και γυναίκες στο Ηνωμένο Βασίλειο και δείχνει την ανάγκη για δημιουργία ειδικών προϊόντων σχεδιασμένων για αυτό τον τύπο δέρματος. (Willis et al, 2001)

Απ' την άλλη πλευρά ο Farage, (2009) με την σειρά του δεν μπόρεσε να προσδιορίσει πως αντιλαμβάνεται κάθε άτομο τον βαθμό ευαισθησίας στα διάφορα μέρη του σώματος. Τα άτομα που συμμετείχαν με την συμπλήρωση ερωτηματολογίων, είχαν διαφορετικές αντιλήψεις για τον βαθμό ευαισθησίας στις διάφορες ανατομικές περιοχές, καθώς και διαφορετικό τρόπο ώστε να τις περιποιούνται και να τις ενυδατώνουν.

Η συχνή έκθεση στο νερό είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη εκζέματος στα χέρια. (Held et al, 1999)

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

Ο Μπλάνκ απέδειξε ότι το νερό είναι το μόνο συστατικό πλαστικότητας του ανθρώπινου στρώματος κερατίνης. Τα προϊόντα ενυδάτωσης επιχειρούν να προσθέσουν και να συγκρατήσουν νερό μέσα στα κερατινοστρώματα, αφού έχουν ελεγχθεί στο εργαστήριο. (Held et al, 2001)

Η ενυδάτωση μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας δραστικά προϊόντα που θα δώσουν στο δέρμα στοιχεία, που αφενός θα συγκρατήσουν το νερό της κερατίνης στιβάδας και αφετέρου θα εμποδίσουν την έντονη αποβολή του νερού.

Τα ενυδατικά προϊόντα έχουν πολλές λειτουργίες εκτός από την ενυδάτωση του δέρματος. Η δραστικότητα των προϊόντων είναι πιθανό να εξαρτάται από την δοσολογία των συστατικών που περιέχουν, την οσμή τους, το pH τους. Το δραστικό στοιχείο των προϊόντων προέρχεται από την ικανότητα που έχουν να εναποθέσουν το νερό στην επιφάνεια της επιδερμίδας, εμποτίζοντάς την και να δημιουργούν μια πιο γρήγορη προώθηση του νερού που βρίσκεται μεταξύ των κυττάρων. (Δερβίσογλου 2002)

Οι ουσίες που έχουν την ιδιότητα να ενυδατώνουν και να μαλακώνουν το δέρμα ή να εμποδίζουν την αφυδάτωσή τους, λέγονται μαλακτικές. Τα μαλακτικά σκευάσματα και οι κρέμες ενυδάτωσης χρησιμοποιούνται για να σπάσουν τον κύκλο του ξηρού δέρματος και να διατηρήσουν την απαλότητά του. Μόλις απλωθούν στο δέρμα, τα συστατικά μπορεί να μείνουν στην επιφάνεια, να απορροφηθούν από το δέρμα, να μεταβολισθούν, ή να εξατμιστούν μέσω της επαφής με άλλα υλικά. (Nash et al, 2007)

Τα γαλακτώματα, οι λοσιόν και όλες οι κρέμες περιέχουν διάφορα μαλακτικά και ενυδατικά προϊόντα.

Το παραφινέλαιο, η βαζελίνη και οι λιπαρές αλκοόλες εμποδίζουν την εξάτμιση του νερού.

Υπάρχουν ουσίες που κατακρατούν το νερό, όπως η λανολίνη που αφήνει στο δέρμα μια απαλή μεμβράνη, οι εστέρες που διευκολύνουν τη διείσδυση και αυξάνουν την κατακράτηση νερού, στεροειδείς αλκοόλες και φωσφορολιπίδια.

Η γλυκερόλη και η σορβιτόλη είναι ουσίες που διατηρούν στην επιφάνεια του δέρματος υγρασία λόγω της υγροποιητικής του δύναμης.

Οποιοδήποτε συστατικό, έστω κι αν χρησιμοποιείται χρόνια, μπορεί να προκαλέσει κάποια ήπια ή και έντονη ανεπιθύμητη ενέργεια, όπως για παράδειγμα κάποια δερματοπάθεια ή αλλεργία ή ακόμη και ακμή. Τα πιο ύποπτα συστατικά για την εμφάνιση ανεπιθύμητων ενεργειών είναι τα αρώματα που περιέχονται στα καλλυντικά, τα

συντηρητικά, τα χρώματα και οι χρωστικές ουσίες, κάποια μαλακτικά και ορισμένοι γαλακτωματοποιητές.

### ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

Ο πιο γνωστός αλλά και πιο διαδεδομένος τρόπος ενυδάτωσης είναι η καθημερινή χρήση ενυδατικών σκευασμάτων. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η ύπαρξη υγρασίας στο δέρμα, ώστε να δείχνει υγιές, λαμπερό, λείο και νεανικό. Όσα περισσότερα υδατικά συστατικά εντοπίζονται στην επιφάνεια, τόση περισσότερη υγρασία είναι διαθέσιμη για να απορροφηθεί από την κερατίνη. (Held et al, 2001) Υπάρχουν χιλιάδες διαφορετικά προϊόντα ενυδάτωσης στην αγορά, ακριβά και φθηνά, δραστικά και μη. Καλό είναι κάθε φορά που θα πρέπει να αγοράσουμε ένα καινούριο προϊόν να συμβουλευόμαστε κάποιον ειδικό, έτσι ώστε να αποφεύγονται τα αντίθετα αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα εμφάνιση ακμής.

Ο βαθύς καθαρισμός συστήνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να απομακρύνεται το σμήγμα και οι υπόλοιποι ρύποι του δέρματος, για να γίνεται η καλύτερη απορρόφηση των ενυδατικών προϊόντων. Κάθε τύπος δέρματος έχει διαφορετικές ανάγκες όσον αφορά την συχνότητα που πρέπει να γίνεται ο βαθύς καθαρισμός. Γι' αυτόν τον λόγο πρέπει να συμβουλευόμαστε τον/ την ειδικό.

Ένας άλλος πολύ γνωστός και αποτελεσματικός τρόπος, ώστε να εισχωρήσουν τα προϊόντα στις βαθύτερες στιβάδες του δέρματος, είναι η μέθοδος της ιοντοφόρησης. Ιοντοφόρηση είναι η εισαγωγή ουσιών υπό μορφή ιόντων στο δέρμα με την βοήθεια ηλεκτρικού ρεύματος. Η παρουσία μεταλλικών αλάτων, ολιγοστοιχείων, αμινοξέων, πρωτεϊνών και σακχάρων επιτρέπει στο δέρμα την κατακράτηση νερού. (Δερβίσογλου 2002)

## **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑ**

### **ΔΕΙΓΜΑ**

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη το δείγμα αποτέλεσαν 10 γυναίκες, όλες ενήλικες με εθελοντική συμμετοχή. Η ηλικία τους κυμάνθηκε από 21 έως 75 έτη [Μ.Ο.= 46,2 έτη], κάτοικοι Θεσσαλονίκης, απόφοιτες πρωτοβάθμιας (40%), δευτεροβάθμιας (30%) και τριτοβάθμιας (30%) εκπαίδευσης και χαμηλού ατομικού εισοδήματος.

Η περιποίηση του προσώπου των γυναικών που μετείχαν στην έρευνα ήταν είναι πολύ σημαντική (20%), αρκετά σημαντική (30%), λίγο σημαντική (10%) και καθόλου σημαντική (40%). Οι περιποιήσεις που έκαναν στο πρόσωπο ήταν ανεπαρκείς(50%), λιγιστές (30%), αρκετές (20%). Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι περιποιούνται το πρόσωπό τους από μόνες τους (60%) και στην αισθητικό τους (40%).

### **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**

Ένα ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε από την κάθε εθελόντρια που συμμετείχε στην έρευνα σχετικά με την ηλικία, τον τόπο διαμονής και το μορφωτικό επίπεδο, το ατομικό εισόδημα. Περιελάμβανε ερωτήσεις για την εμπειρία τους στην ενυδάτωση του προσώπου, σε άλλες αισθητικές περιποιήσεις και την συχνότητα που τα πραγματοποιούσαν.

Οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν κάποια προσωπικά τους στοιχεία, τα αρχικά του ονόματος και του επιθέτου, το τηλέφωνο, την ηλικία τους προκειμένου να ελεγχθούν οι απαντήσεις τους στην επανασυμπλήρωση των ίδιων ερωτηματολογίων.

Οι ερωτήσεις σχετιζόταν με το αν ικανοποιούνταν με την όψη του δέρματος, το χρώμα, τη σφριγυλότητα, την υφή, την επιφάνεια, την υγρασία, την λιπαρότητα, τη χαλάρωση, την αντοχή, την ευαισθησία, τις ρυτίδες του δέρματος, το πάχος της επιδερμίδας, τα μάτια, τη μύτη, το στόμα και την συνολική εικόνα του προσώπου και του δέρματος. Απαντούσαν σ' ένα ερωτηματολόγιο με τετραβάθμια κλίμακα από καθόλου ικανοποιημένη, λίγο, αρκετά, πολύ.

Ο γυναικείος πληθυσμός που συμμετείχε στο πείραμα, κλήθηκε να απαντήσει για την συχνότητα που εφαρμόζει και άλλες περιποιήσεις, αποτρίχωση σώματος, προσώπου, καθαρισμό προσώπου, μασάζ σώματος, αισθητική γυμναστική και μακιγιάζ.

Ζητήθηκε η άποψή τους για το αν συντελεί στην εμφάνιση του δέρματος η διατροφή, το κάπνισμα, το αλκοόλ, ο τρόπος ζωής, η υγιεινή, η άθληση, η εργασία, η ξεκούραση, η έκθεση στον ήλιο, η χρήση καλλυντικών, τα φάρμακα, οι παθογόνες καταστάσεις, το γενετικό υλικό, το άγχος, η ηλικία και η περιποίηση του προσώπου.

Τέλος, ρωτήθηκαν και για την ικανοποίηση του σώματος, την αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση, την βελτίωση της εικόνας, την ελκυστικότητα, το άγχος εμφάνισης, την αυτοδιάθεση και την ποιότητα ζωής.

Για την εκτίμηση των θετικών επιδράσεων της ενυδάτωσης του προσώπου έχουν χρησιμοποιηθεί τα ίδια προϊόντα σε όλους τους συμμετέχοντες.

### **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ**

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήρθαν πρώτα σε επαφή με την ερευνήτρια προκειμένου να ενημερωθούν για το ερευνητικό πλαίσιο του προγράμματος της ενυδάτωσης του προσώπου, έλαβαν πλήρη καθοδήγηση για την διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

Κάποια περαιτέρω επεξήγηση για τον ερευνητικό σχεδιασμό ή σχόλια για πιθανά ενδεχόμενα αποκλείονταν, για να μην επηρεάζεται η ψυχολογία των συμμετεχόντων κατά την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Ακόμη, ξεκαθαρίστηκε ότι δεν υπάρχει φόβος για τίποτα επικίνδυνο όσον αναφορά την υγεία τους ή για την υγεία της επιδερμίδας τους κατά την εφαρμογή του πειραματικού σχεδιασμού. Ο γυναικείος πληθυσμός αφού συμπλήρωσε τα σχετικά ερωτηματολόγια, δέχτηκε μια θεραπεία ενυδάτωσης προσώπου για περίπου 40', σε τέσσερις συνεδρίες που διαρκούσαν μέρα παρά μέρα, κάτω από κατάλληλες συνθήκες χαλάρωσης (φωτισμό, θερμοκρασία, θόρυβο κτλ). Τα πρόγραμμα της θεραπείας περιελάμβανε ντεμακιγιάζ, ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ, ενυδατικός ορός, μασάζ με θρεπτική κρέμα, μάσκα, ενυδατική κρέμα.

Μετά το τέλος της τέταρτης και τελευταίας θεραπείας οι συμμετέχοντες επανασυμπλήρωσαν τα ίδια ερωτηματολόγια προκειμένου να συγκριθούν με τα αρχικά και να διαπιστωθεί αν υπήρξαν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις.

### **ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ**

Προκειμένου να εξαχθούν τα αποτελέσματα της έρευνας εισήχθησαν όλες οι εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές στο πρόγραμμα Excel και έγινε στατιστική επεξεργασία δεδομένων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις..

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ****Μορφωτικό επίπεδο εθελοντών(Πίνακας 1)**

	Συχνότητα δείγματος	Ποσοστό %
Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	4	40
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	3	30
Τριτοβάθμια Εκπαίδευση	3	30
Μεταπτυχιακό		
Διδακτορικό		
Σύνολο	10	100

**Κατάσταση εργασίας(Πίνακας 2)**

	Συχνότητα δείγματος	Ποσοστό %
Εργαζόμενη	4	40
Άνεργη- Οικιακά	6	60
Σύνολο	10	100

**Σημαντικότητα περιποίησης προσώπου(Πίνακας 3)**

	Συχνότητα δείγματος	Ποσοστό %
πολύ	2	20
αρκετά	3	30
λίγο	1	10
καθόλου	4	40
σύνολο	10	100

**Συχνότητα περιποιήσεων προσώπου(Πίνακας 4)**

	Συχνότητα δείγματος	Ποσοστό %
ανεπαρκείς	5	50
λιγοστές	3	30
αρκετές	2	20
πολλές		
σύνολο	10	100

**Τρόπος περιποίησης(Πίνακας 5)**

	Συχνότητα δείγματος	Ποσοστό %
μόνος, -η	5	50
στον/ στην αισθητικό	5	50
Σύνολο	10	100

Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν σημαντικές αλλαγές μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης.

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζεται η διαφορά μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης στα χαρακτηριστικά της επιδερμίδας.

**Παραστατική Ανάλυση αρχικής μέτρησης**

όψη δέρματος	10	1	3	2
χρώμα δέρματος	10	1	4	2,6
σφριγυλότητα δέρματος	10	1	4	1,9
υφή δέρματος	10	1	4	2,1
επιφάνεια δέρματος	10	1	4	2,1
υγρασία δέρματος	10	1	3	1,8
λιπαρότητα δέρματος	10	1	3	1,8
χαλάρωση δέρματος	10	1	3	1,5
ρυτίδες δέρματος	10	1	4	2,1
πάχος επιδερμίδας	10	1	3	1,9
αντοχή δέρματος	10	1	3	2,2
ευαισθησία δέρματος	10	1	4	2,3
μάτια	10	1	4	2,1
μύτη	10	1	3	2,4
στόμα	10	2	4	2,6



συνολική εικόνα προσώπου	10	1	3	2,4
συνολική εικόνα δέρματος	10	1	3	2,4
αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση	10	1	4	2,2
βελτίωση εικόνας	10	1	3	2
ελκυστικότητα	10	1	4	2,2
άγχος εμφάνισης	10	1	4	2,1
αυτοδιάθεση	10	1	4	2,2
ποιότητα ζωής	10	1	3	1,9

(Πίνακας 6)

**Παραστατική Ανάλυση τελικής μέτρησης**

	Αριθμός δειγμά τος	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος Όρος
όψη δέρματος	10	2	4	2,8
χρώμα δέρματος	10	2	4	2,8
σφριγγυλότητα δέρματος	10	1	4	2,5
υφή δέρματος	10	2	4	3,4
επιφάνεια δέρματος	10	1	4	3
υγρασία δέρματος	10	1	4	2,6
λιπαρότητα δέρματος	10	2	4	2,8
χαλάρωση δέρματος	10	1	4	2,6
ρυτίδες δέρματος	10	1	4	2,6
πάχος επιδερμίδας	10	1	4	2,3
αντοχή δέρματος	10	2	4	2,7
ευαισθησία δέρματος	10	1	4	2,8
μάτια	10	1	4	2,5
μύτη	10	1	4	2,7
στόμα	10	1	4	2,8
συνολική εικόνα προσώπου	10	2	4	3
συνολική εικόνα δέρματος	10	2	4	3
αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση	10	1	4	2,6
βελτίωση εικόνας	10	2	4	3,1
ελκυστικότητα	10	1	4	2,7
άγχος εμφάνισης	10	1	4	3
αυτοδιάθεση	10	1	4	2,7
ποιότητα ζωής	10	1	4	2,8

(Πίνακας 7)

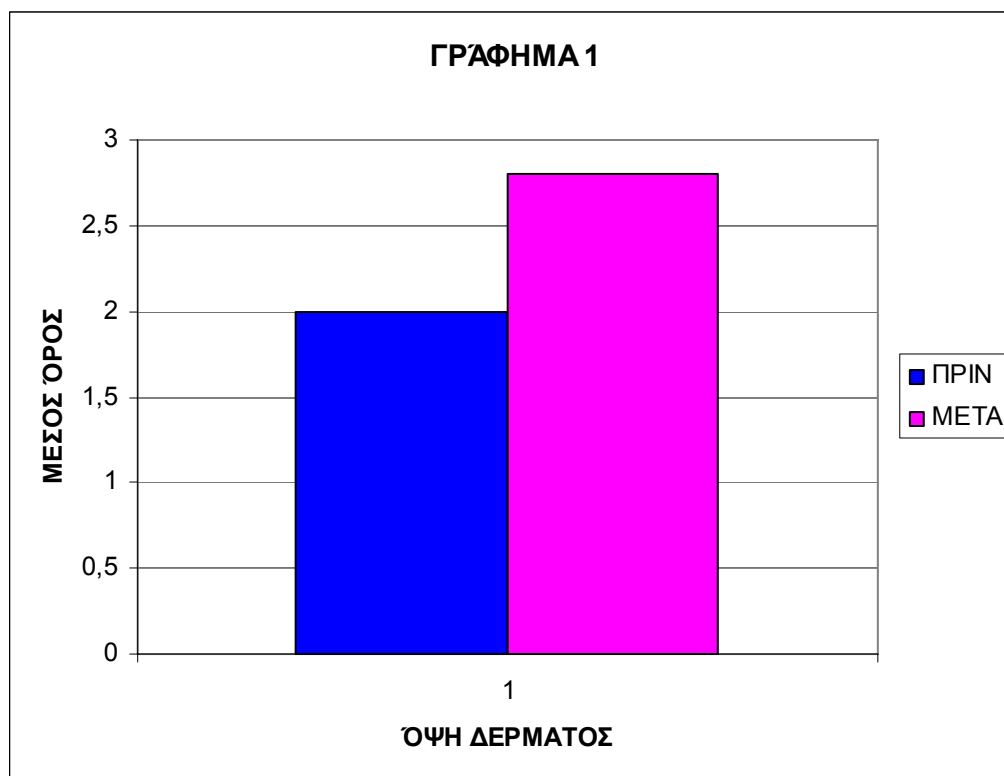
**Παραστατική ανάλυση συνολικής μέτρησης**

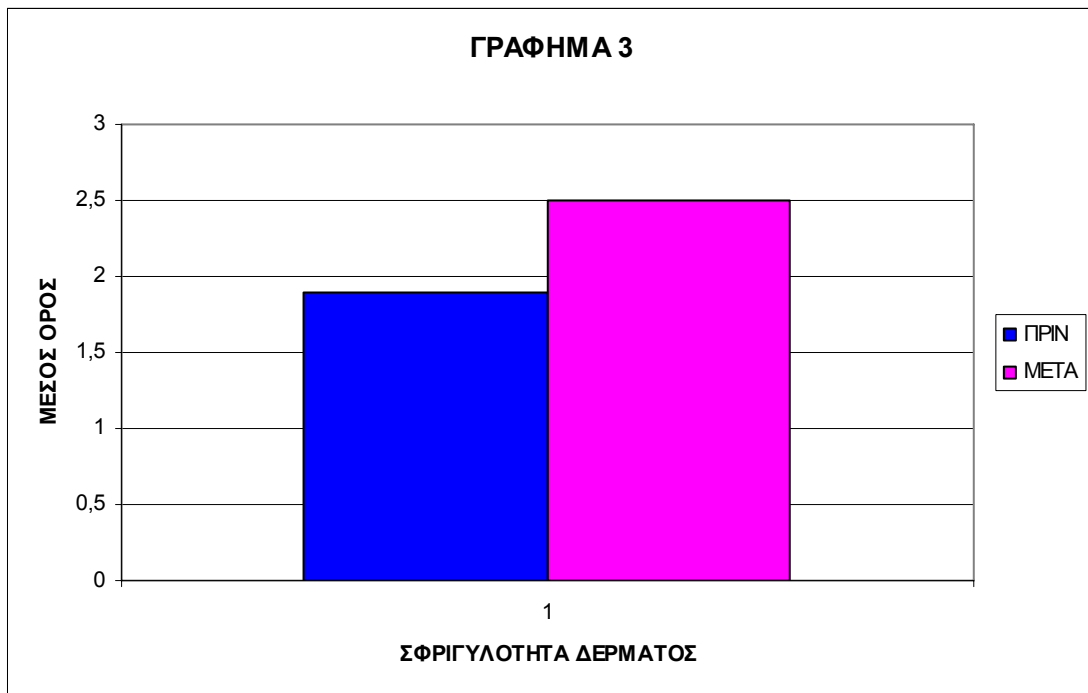
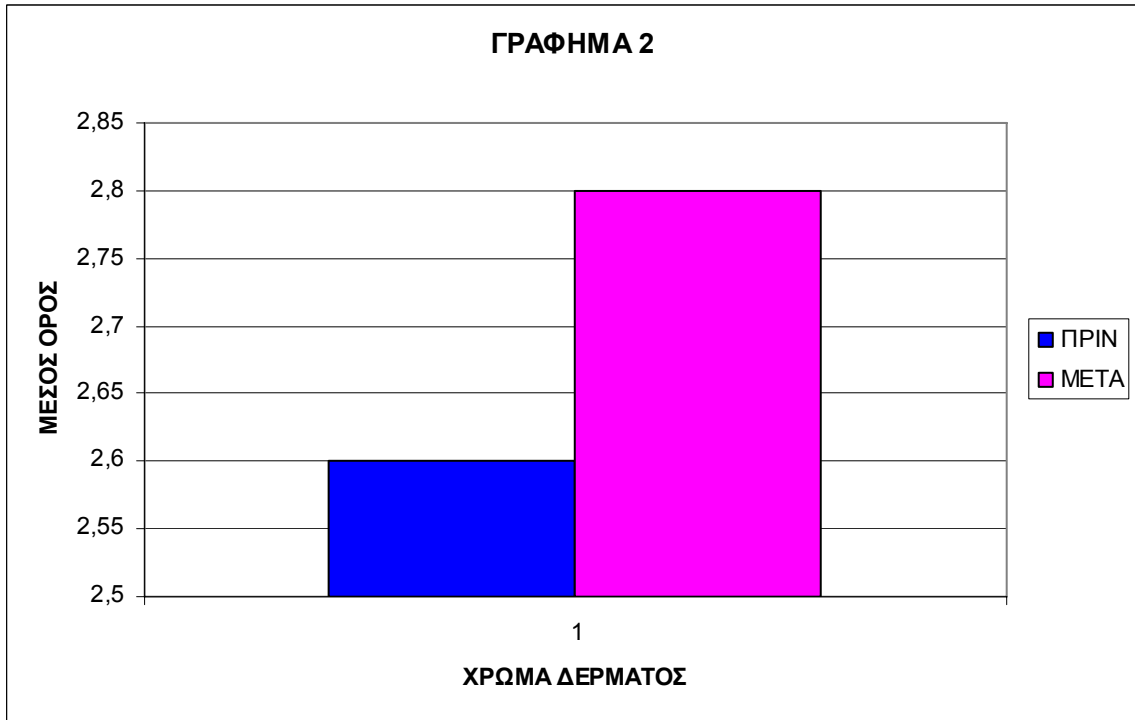
	Αριθμός δειγμά τος	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος Όρος
όψη δέρματος	20	1	4	2,4
χρώμα δέρματος	20	1	4	2,7

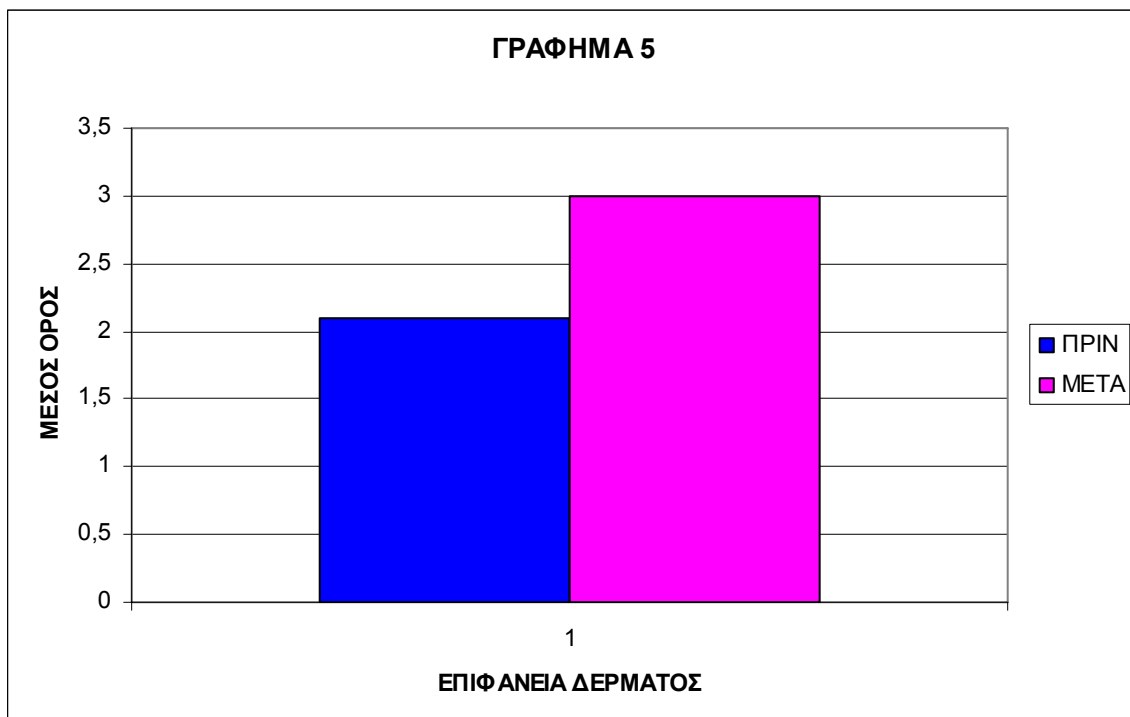
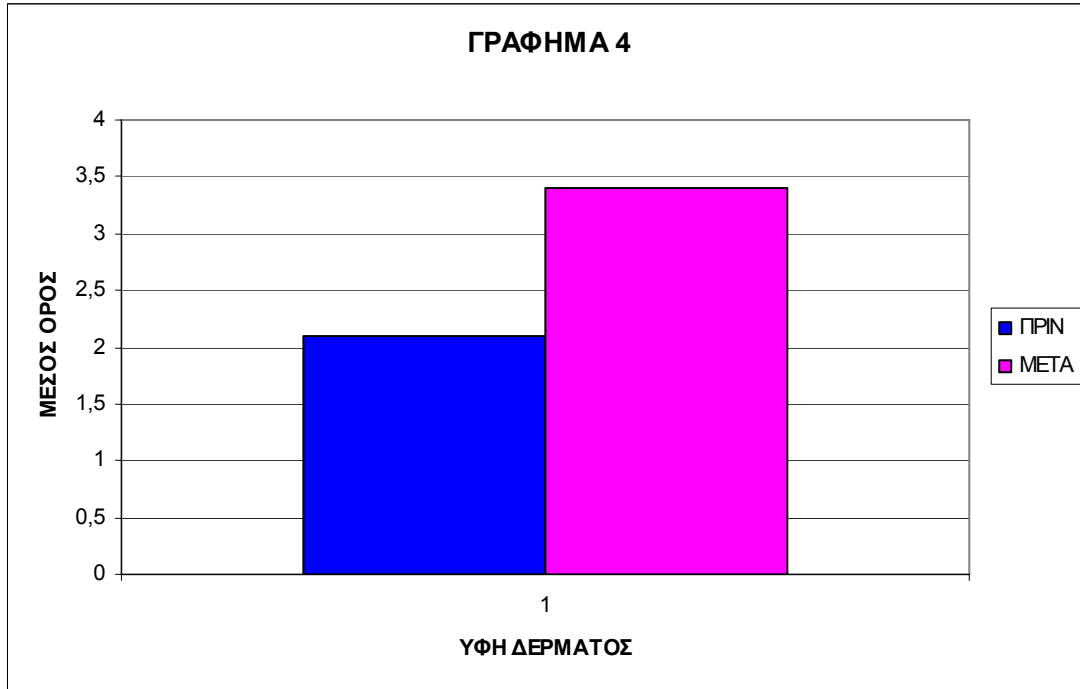
σφριγυλότητα δέρματος	20	1	4	2,2
υφή δέρματος	20	1	4	2,75
επιφάνεια δέρματος	20	1	4	2,55
υγρασία δέρματος	20	1	4	2,2
λιπαρότητα δέρματος	20	1	4	2,3
χαλάρωση δέρματος	20	1	4	2,35
ρυτίδες δέρματος	20	1	4	2,35
πάχος επιδερμίδας	20	1	4	2,1
αντοχή δέρματος	20	1	4	2,4
ευαισθησία δέρματος	20	1	4	2,65
μάτια	20	1	4	2,3
μύτη	20	1	4	2,55
στόμα	20	1	4	2,7
συνολική εικόνα προσώπου	20	1	4	2,7
συνολική εικόνα δέρματος	20	1	4	2,7
αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση	20	1	4	2,4
βελτίωση εικόνας	20	1	4	2,65
ελκυστικότητα	20	1	4	2,45
άγχος εμφάνισης	20	1	4	2,55
αυτοδιάθεση	20	1	4	2,45
ποιότητα ζωής	20	1	4	2,35

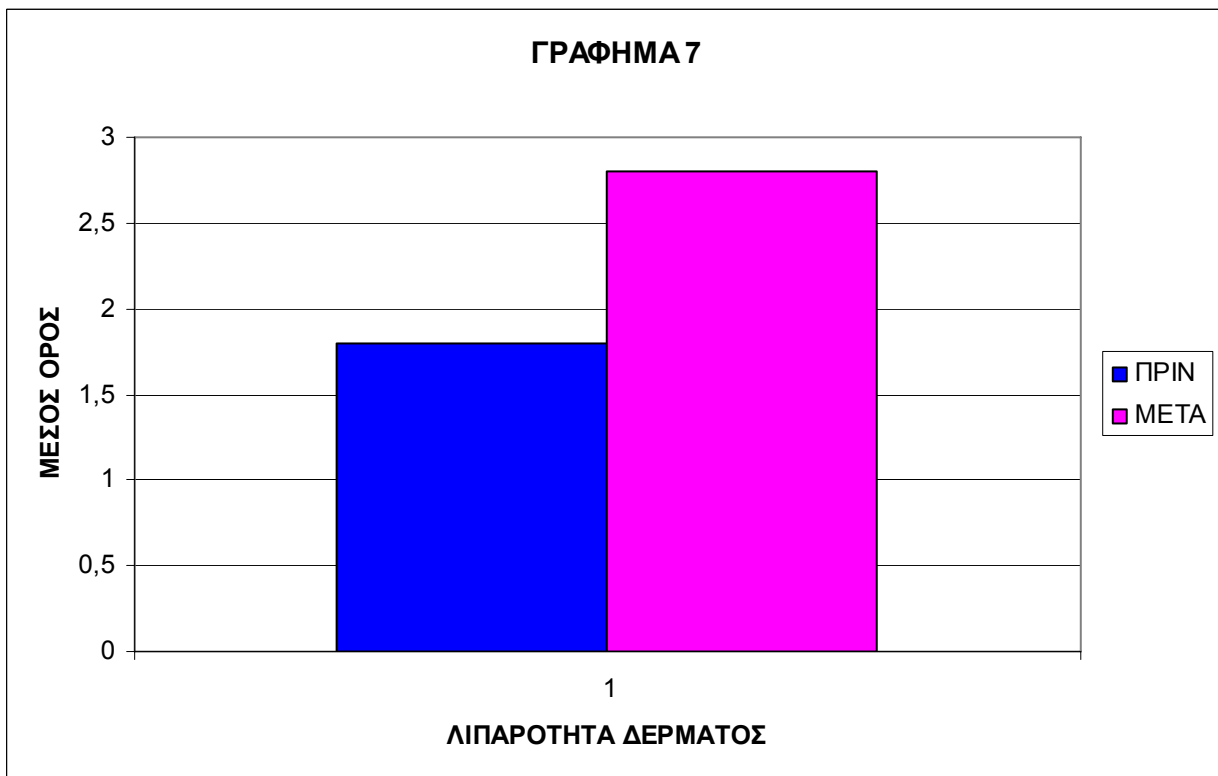
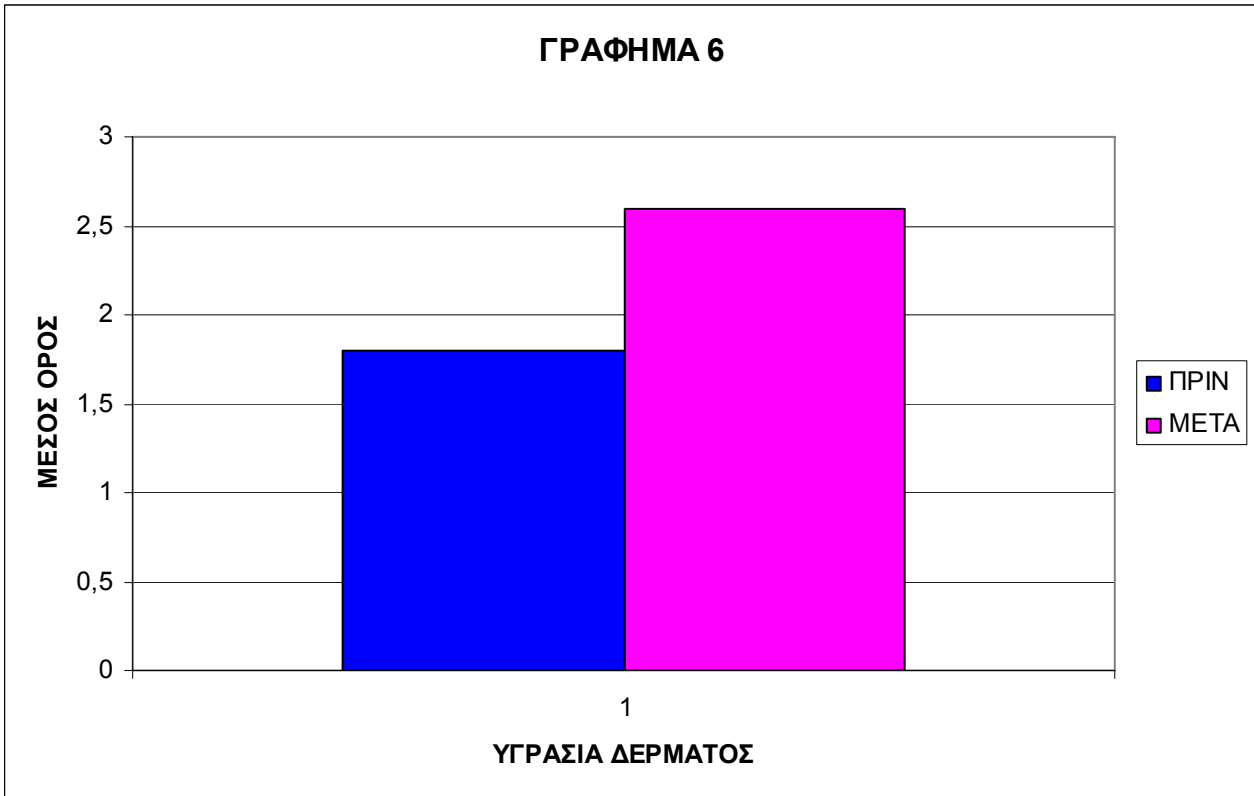
(Πίνακας 8)

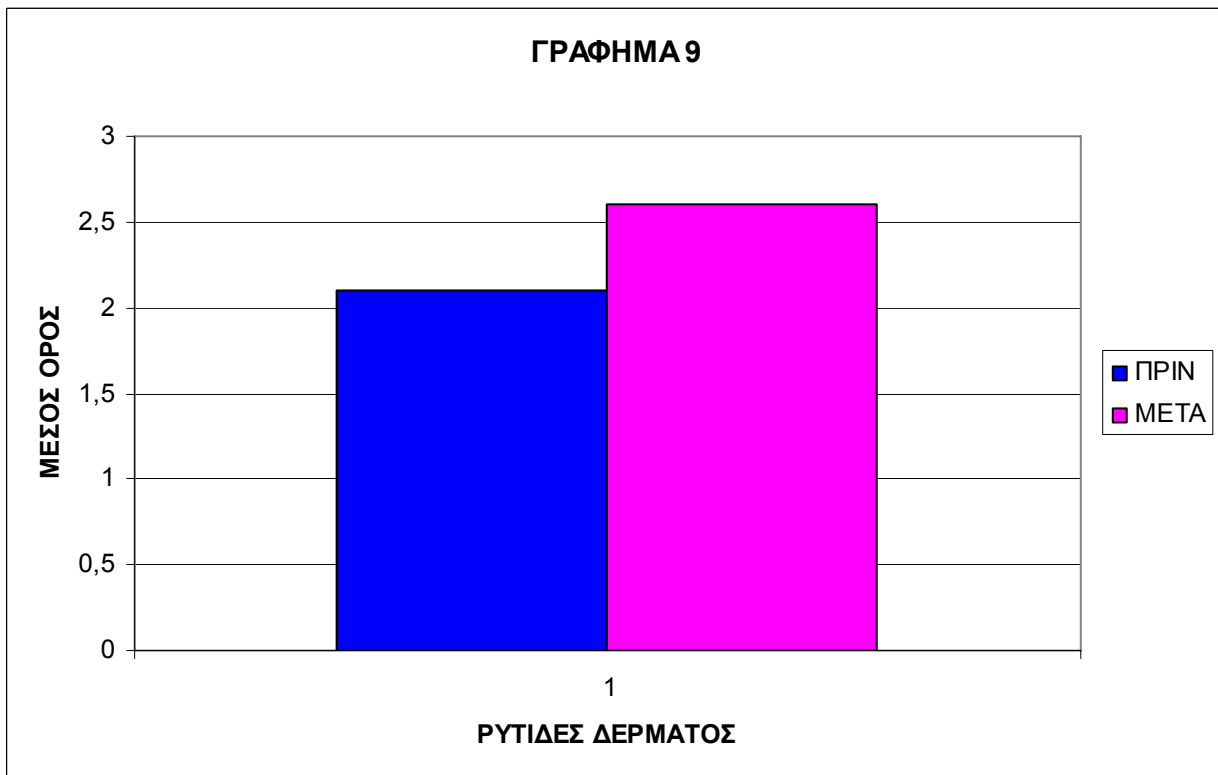
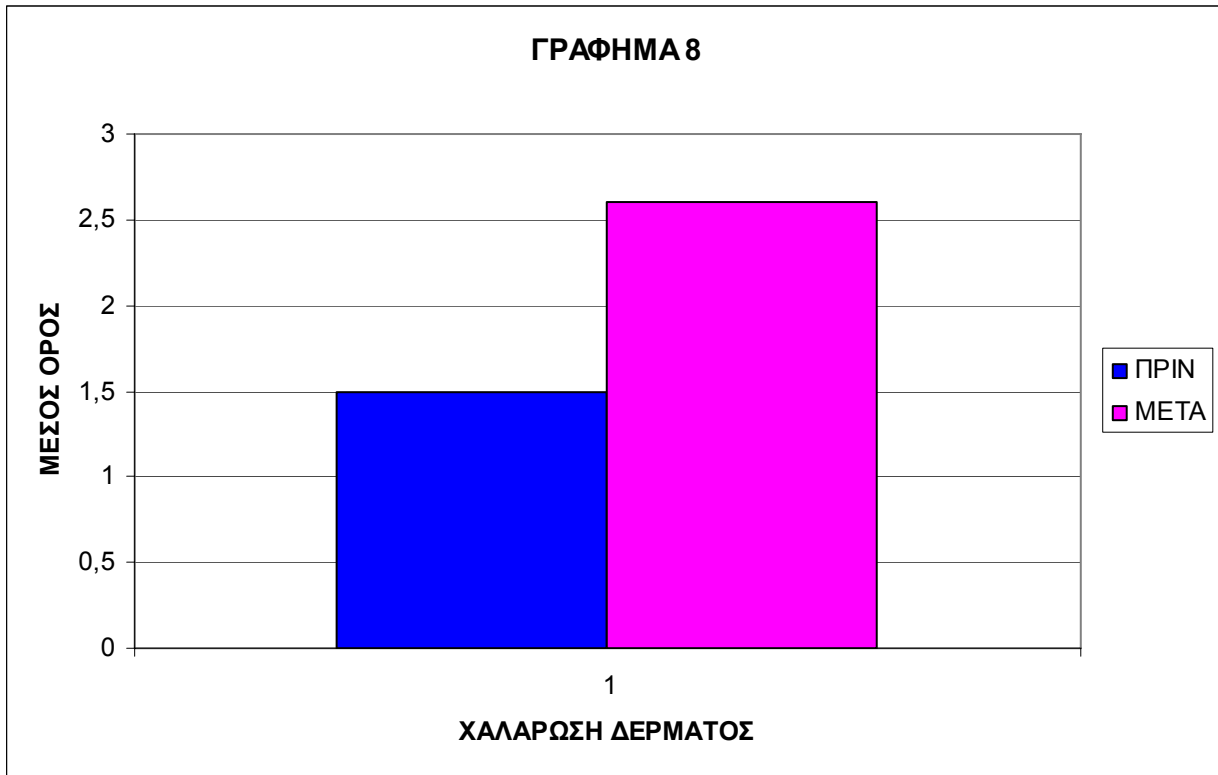
Παρακάτω παρουσιάζονται οι αλλαγές που παρατήρησαν οι εθελοντές στα διάφορα χαρακτηριστικά του δέρματος. Στα γραφήματα αποδεικνύονται οι αλλαγές που έγιναν πριν και μετά τις συνεδρίες των ενυδατώσεων.

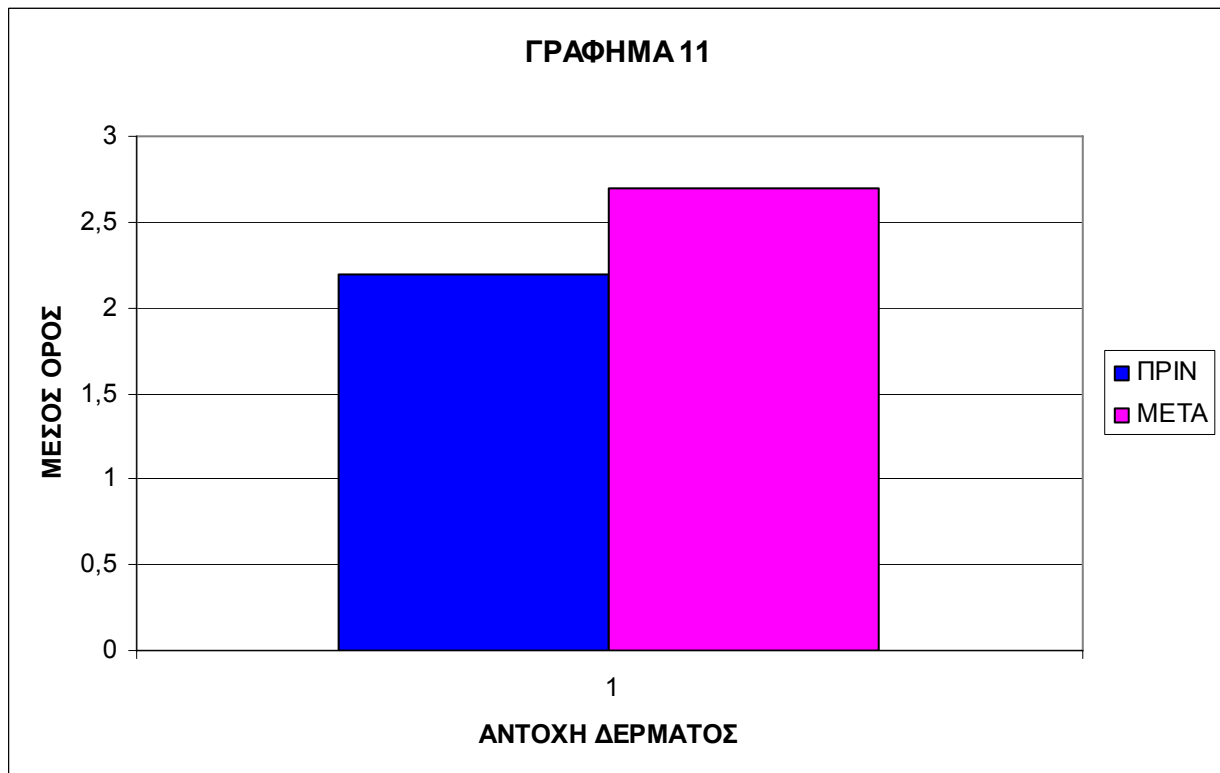
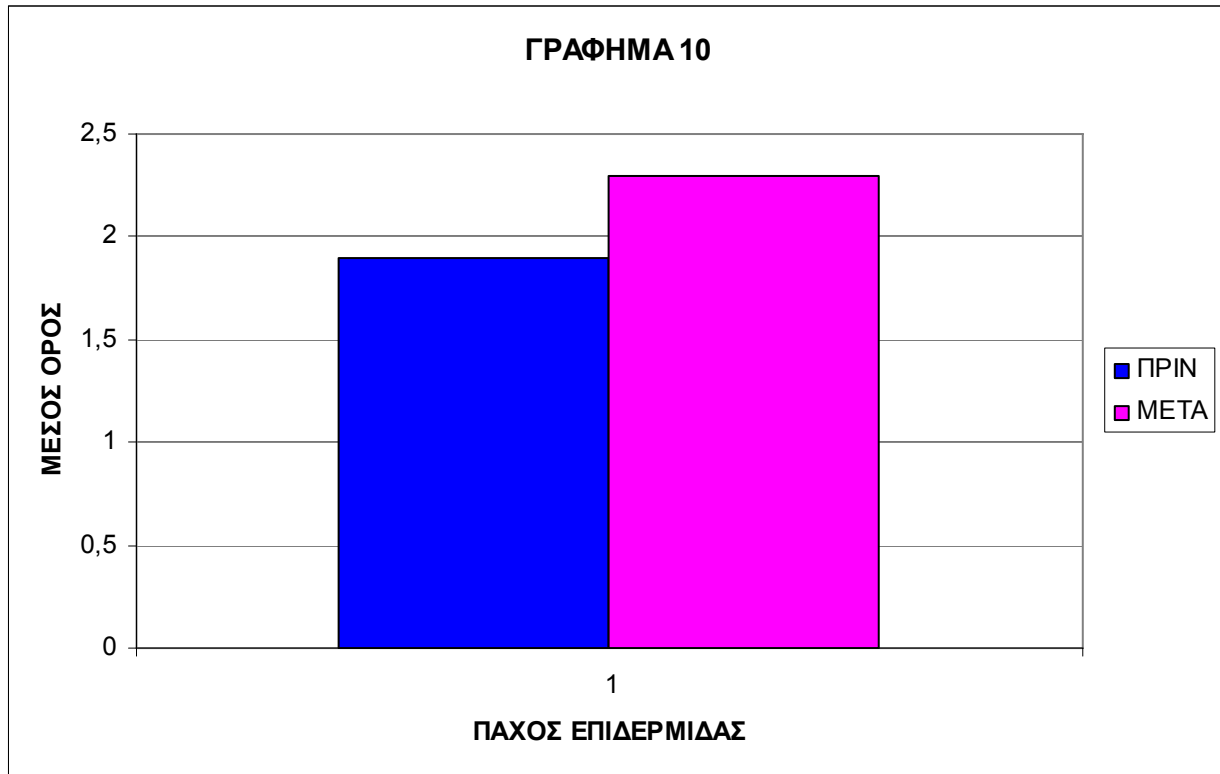


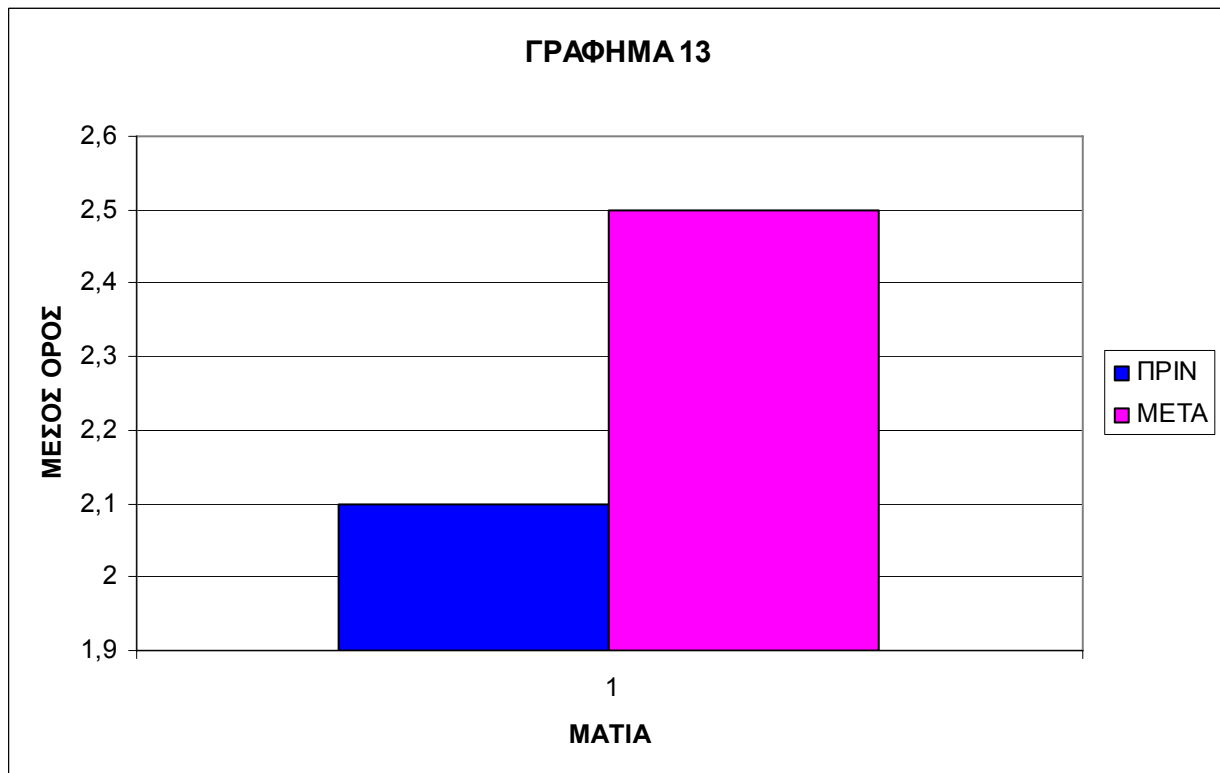
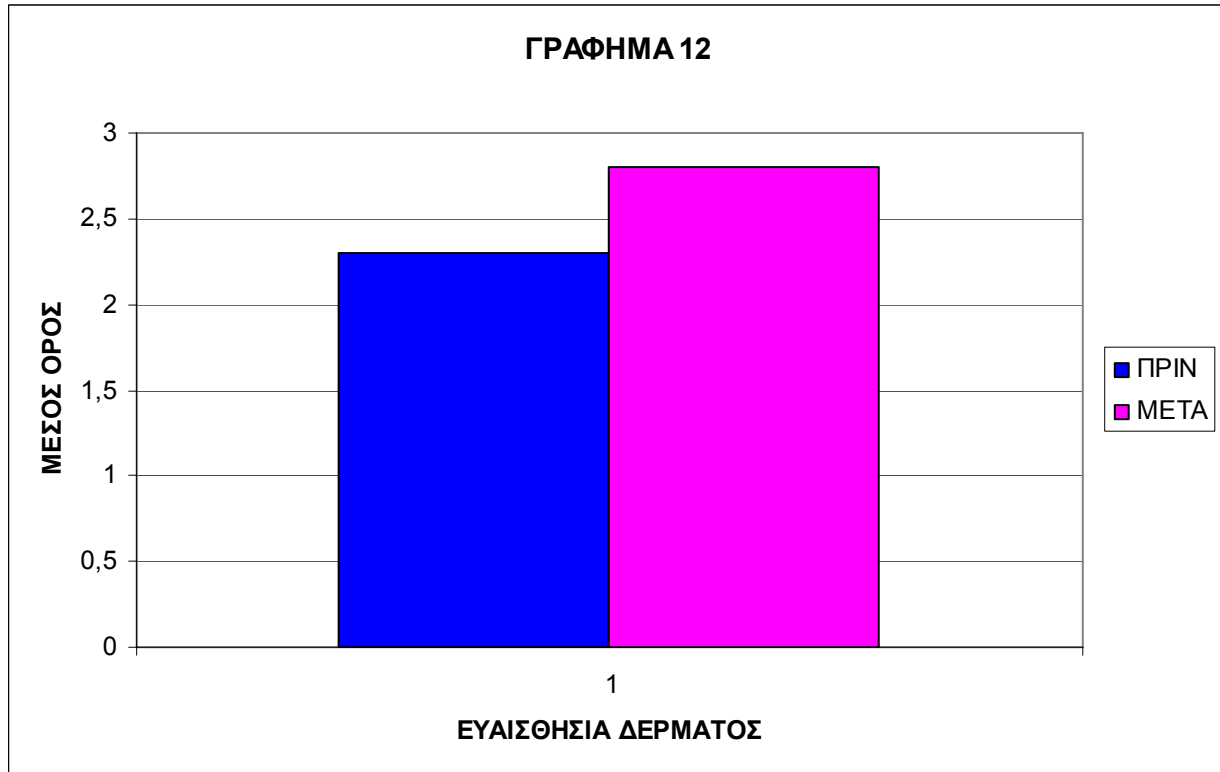




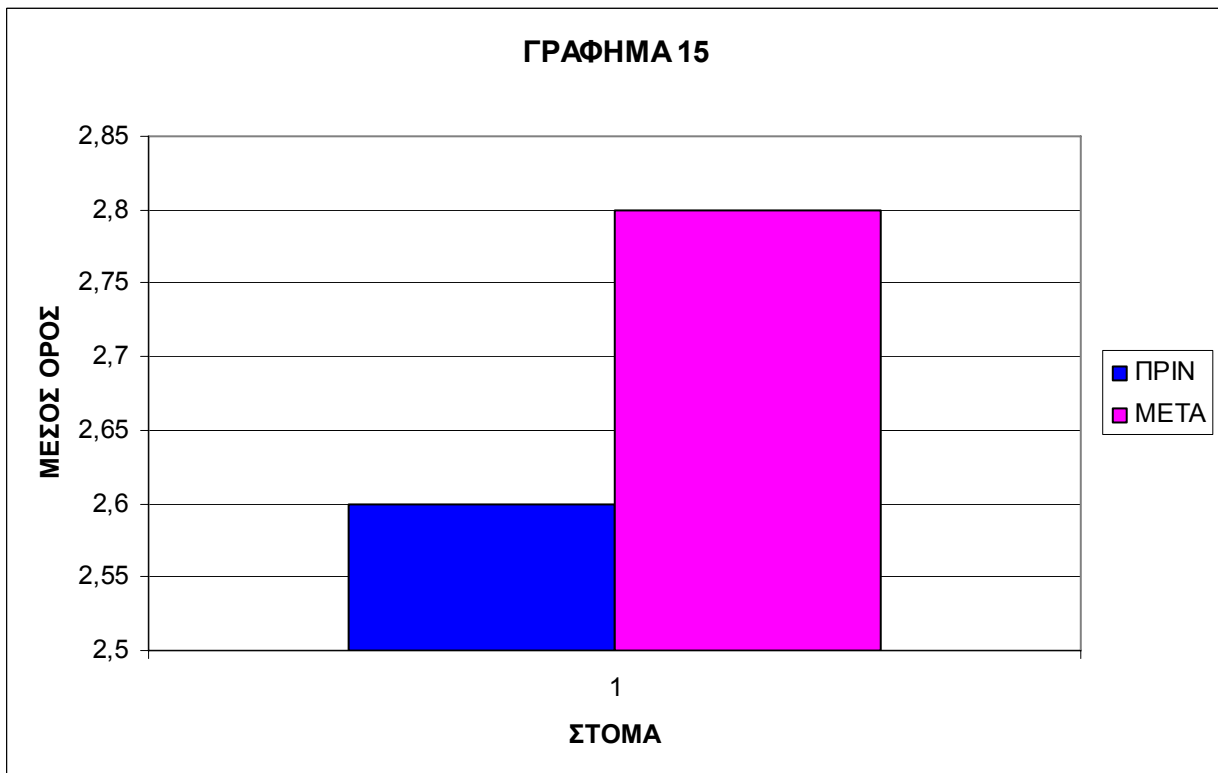
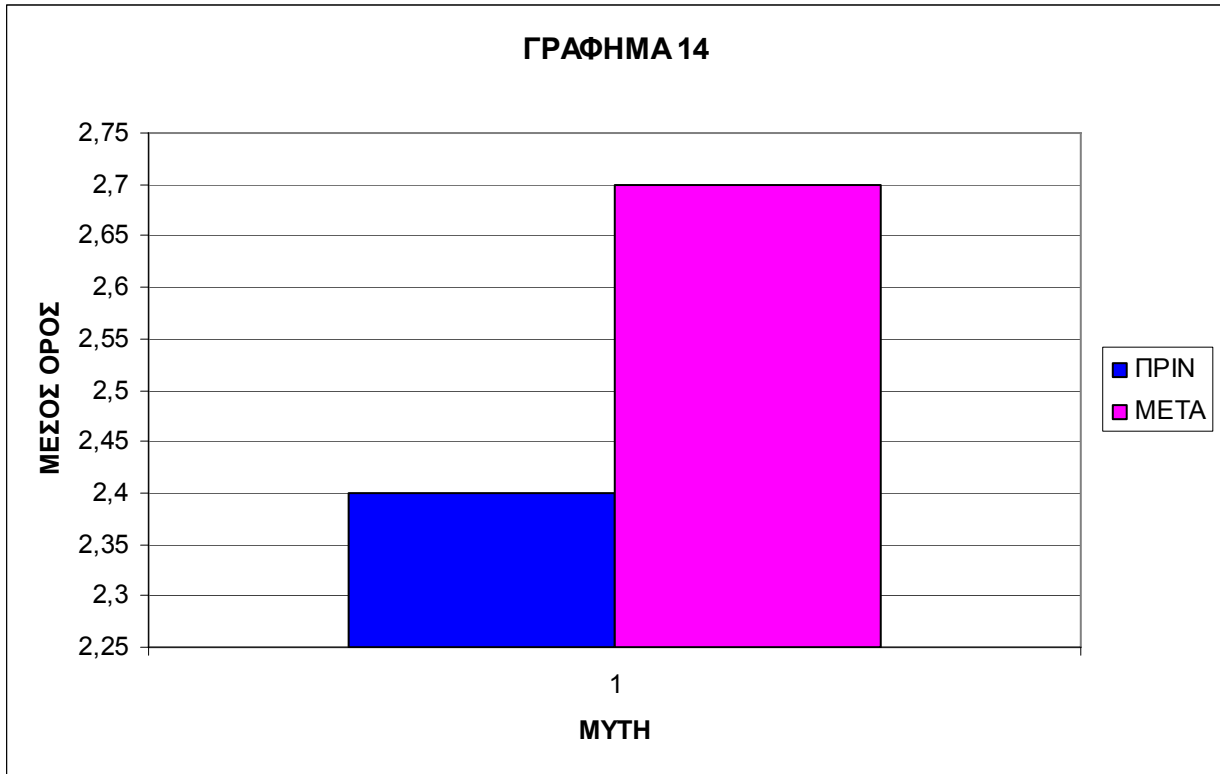


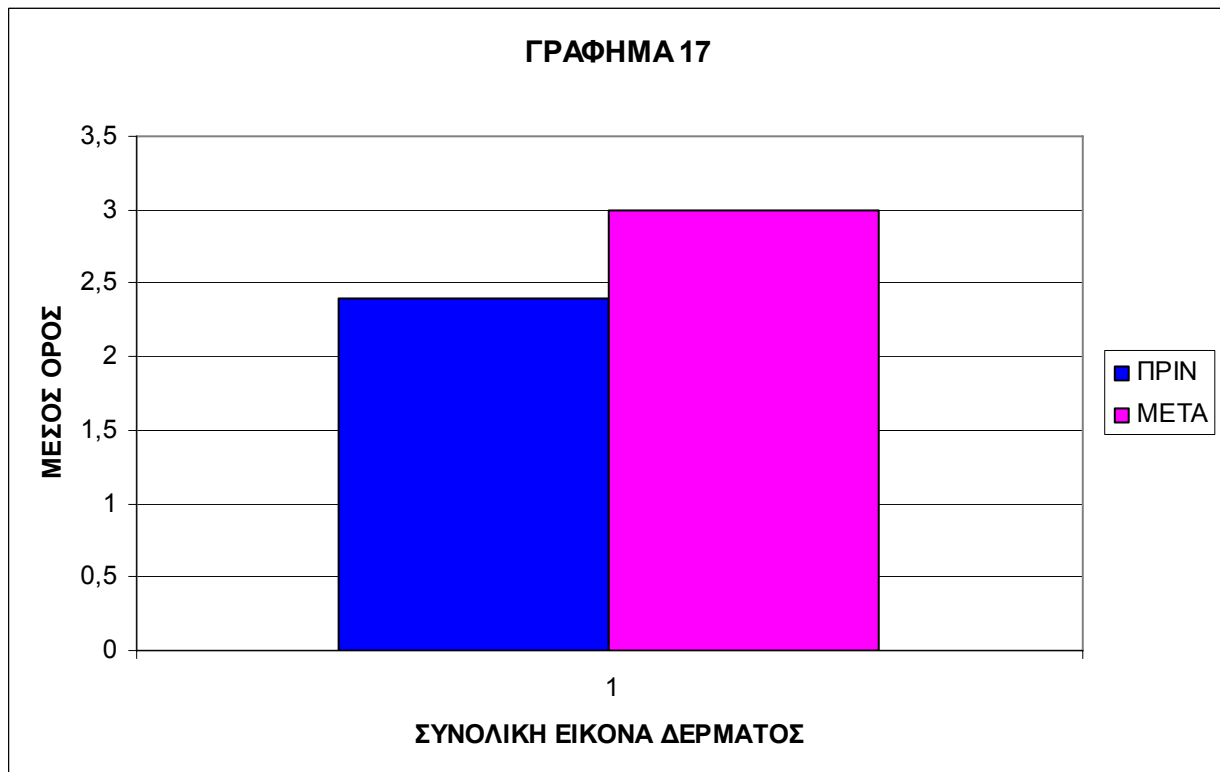
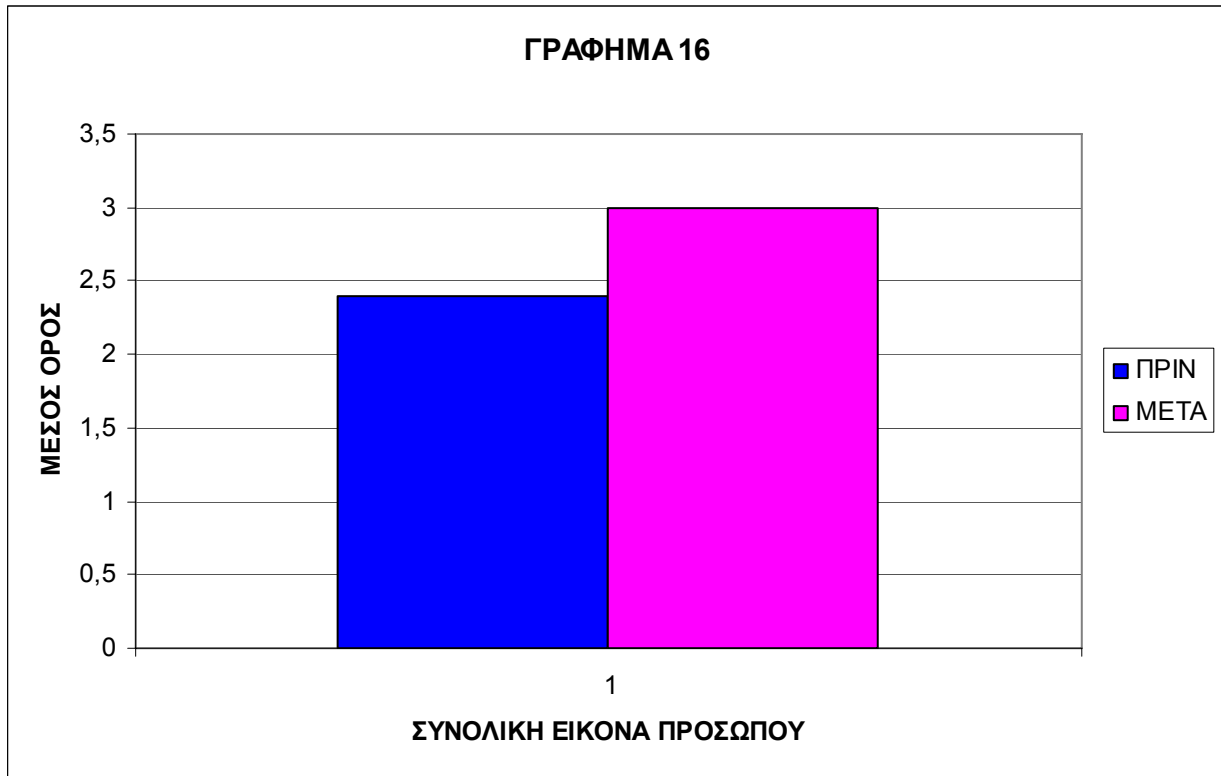


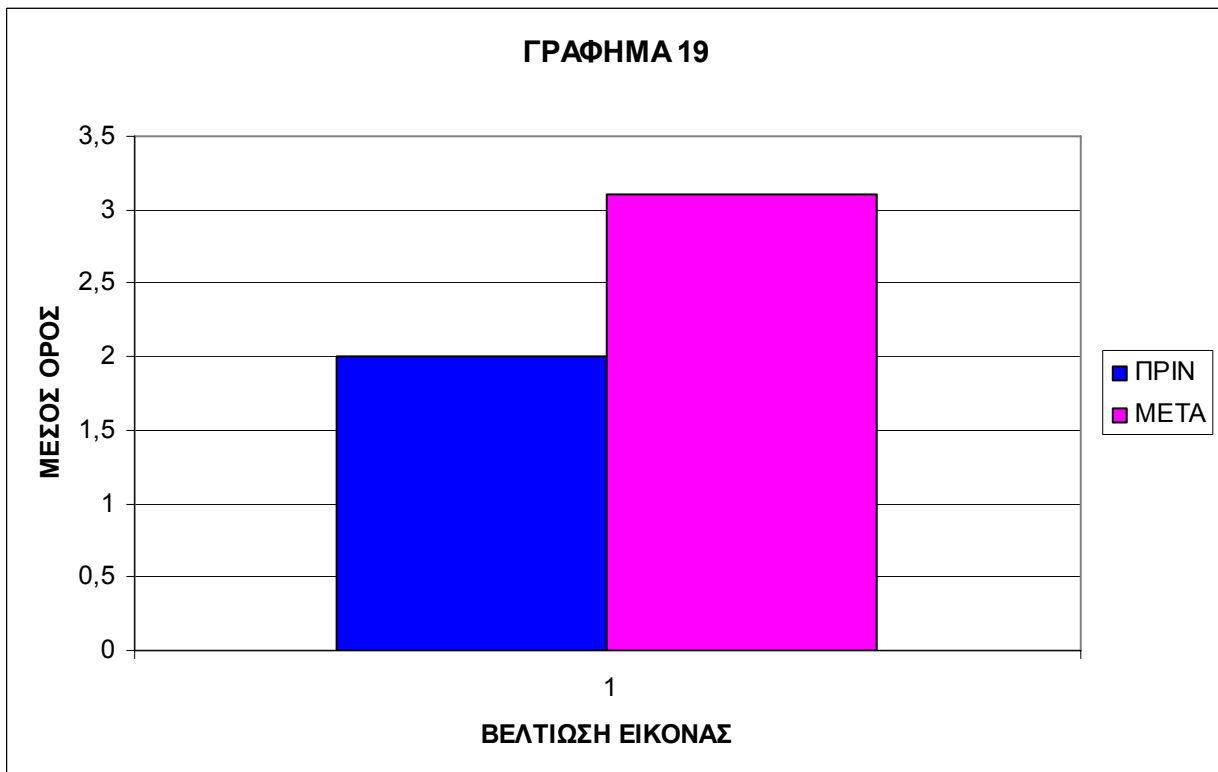
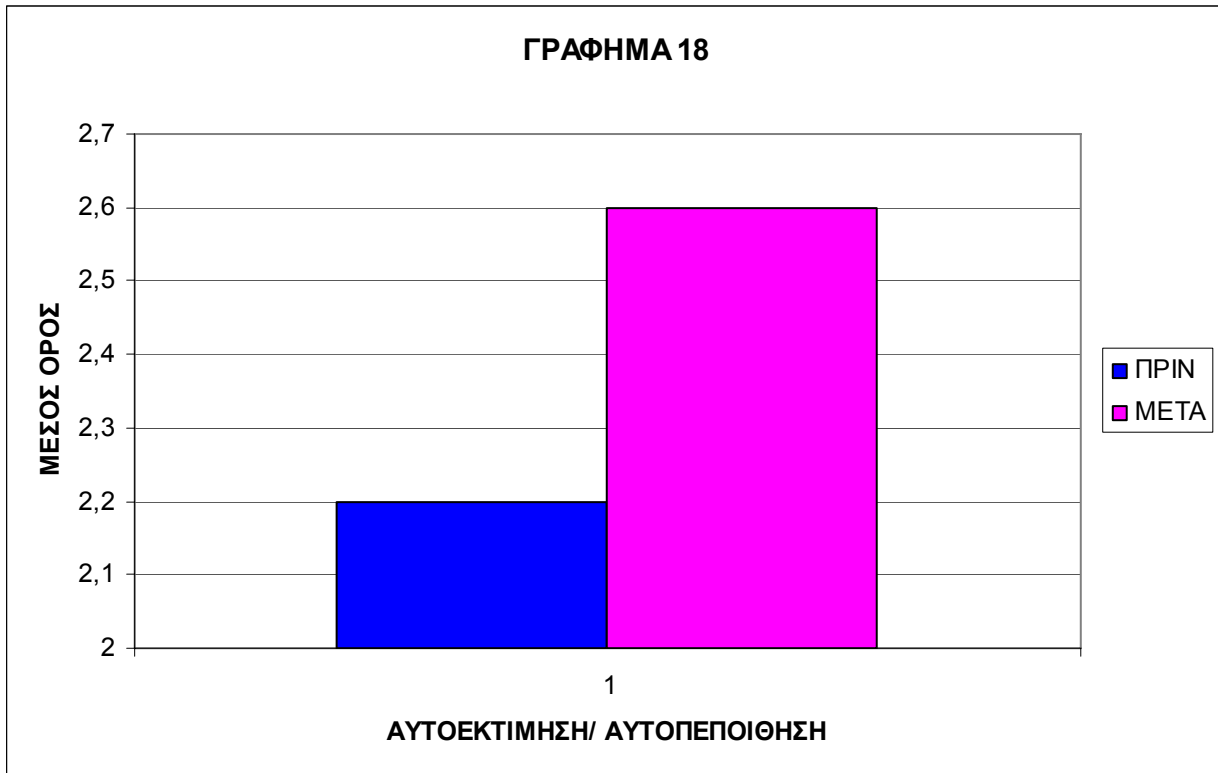


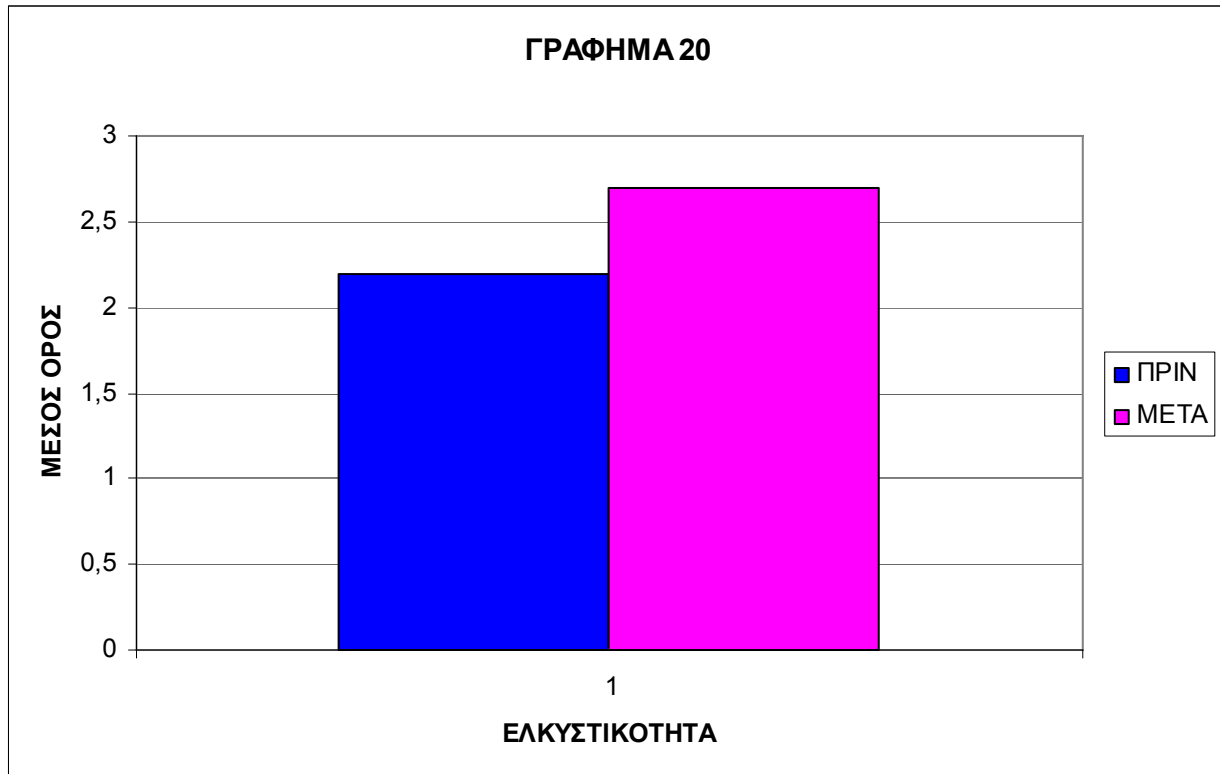


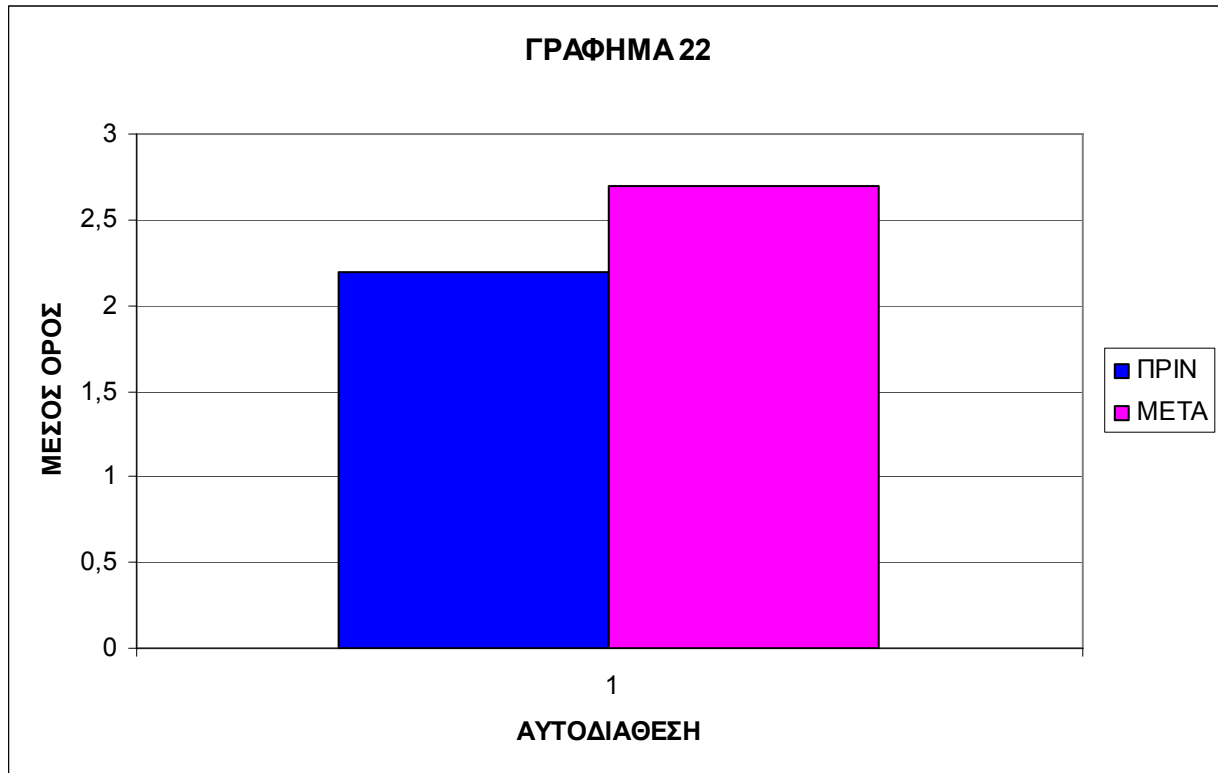












Τα αποτελέσματα των γραφημάτων μας αποδεικνύουν τις διαφορές που παρατήρησαν οι εθελοντές στο πρόσωπό τους πριν και μετά την εφαρμογή των ενυδατώσεων.

Στην όψη του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2 σε 2,8.

Στο χρώμα του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,6 σε 2,8.

Στην σφριγγυλότητα του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος ικανοποίησης από 1,9 σε 2,5.

Στην υφή του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,1 σε 3,4.

Στην επιφάνεια του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,1 σε 3.

Στην υγρασία του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 1,8 σε 2,6.

Στην λιπαρότητα του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 1,8 σε 2,8.

Στην χαλάρωση του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 1,5 σε 2,6.

Στις ρυτίδες του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,1 σε 2,6.

Στο πάχος της επιδερμίδας αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 1,9 σε 2,3.

Στην αντοχή του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,2 σε 2,7.

Στην ευαισθησία του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,3 σε 2,8.

Στα μάτια αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,1 σε 2,5.

Στη μύτη αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,4 σε 2,7.

Στο στόμα αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,6 σε 2,8.

Στην συνολική εικόνα του προσώπου αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,4 σε 3.

Στην συνολική εικόνα του δέρματος αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,4 σε 3.

Στην αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,2 σε 2,6.

Στην βελτίωση εικόνας αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2 σε 3,1.

Στην ελκυστικότητα αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,2 σε 2,7.

Στο άγχος εμφάνισης αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,1 σε 3.

Στην αυτοδιάθεση αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 2,2 σε 2,7.

Στην ποιότητα ζωής αυξήθηκε ο μέσος όρος της ικανοποίησης από 1,9 σε 2,8.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να μελετήσει τις θετικές επιδράσεις που επιφέρει η ενυδάτωση στο πρόσωπο αλλά και στην ψυχολογία των γυναικών. Από τα γραφήματα φαίνεται ότι η παρέμβαση της ενυδάτωσης του προσώπου σε αυτό το πληθυσμιακό δείγμα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική βελτίωση.

Ίσως να ήταν πιο αποτελεσματική η έρευνα αν οι συνεδρίες της ενυδάτωσης παρατείνονταν για περισσότερο διάστημα, ή αν συνδυάζονταν και με κάποιου είδους άλλης παρέμβασης. Σύμφωνα με μελέτη για την επίδραση της άσκησης και της αισθητικής παρέμβασης στην αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση σώματος γυναικών (Μεγακλή, 2008), στην οποία συμμετείχαν τρεις πειραματικές ομάδες: α) άσκησης, β) μακιγιάζ, γ) άσκησης και μακιγιάζ, διαπιστώθηκε ότι η ομάδα που γυμνάστηκε και δέχτηκε την αισθητική αγωγή έδειξε μεγαλύτερη σωματική ικανοποίηση σε σχέση με τις άλλες ομάδες. Ταυτόχρονη βελτίωση μερών του σώματος όπως το δέρμα του προσώπου, τα μάτια, η σωματική διάπλαση, το στήθος, οι γοφοί, το βάρος μας δημιουργεί θετικότερη σχέση σωματικής εικόνας με αθροιστική ευεργετική επίδραση στον γυναικείο πληθυσμό και την ψυχική υγεία (Μεγακλή, 2008). Γεγονός σύμφωνο με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας με τη διαφοροποίηση ότι η πρώτη έρευνα μετρούσε αλλαγές στο πρόσωπο με μακιγιάζ, ενώ στη δεύτερη με αισθητικές περιποιήσεις.

Τα αποτελέσματα της έρευνας του Karen (2005) επιβεβαιώνουν το εφαρμόσιμο της κερατινοθεραπείας, στην οποία ακόμη και απλή εφαρμογή ενυδατικών προϊόντων που στοχεύουν στο κεράτινο στρώμα μπορεί να προκαλέσει απρόσμενα διαρκή αποτελέσματα μετά από επαναλαμβανόμενες θεραπείες. Ανάλογα αποδείχθηκε και στην παρούσα έρευνα, ότι η επίδραση της ενυδάτωσης στην ικανοποίηση των εθελοντών, στα διάφορα χαρακτηριστικά της επιδερμίδας, του προσώπου βελτιώθηκε μετά την εφαρμογή των συνεδριών.

Επιπλέον, στο συγκεκριμένο πείραμα ίσως να απαιτούνταν ένα διαφορετικό πρόγραμμα ενυδάτωσης, μεγαλύτερης διάρκειας το οποίο θα περιλάμβανε και αντιρυτιδική ή και συσφικτική θεραπεία προκειμένου να επηρεασθεί περισσότερο η ψυχολογία των γυναικών. Οι ρυτίδες του προσώπου και η χαλάρωση του δέρματος είναι ανασταλτικός παράγοντας στην ψυχολογία των γυναικών σε όλες τις ηλικίες.



## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

Διαπιστώθηκε ότι η ενυδάτωση του προσώπου επηρεάζει σημαντικά ικανοποίηση των χαρακτηριστικών του δέρματος.

Παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές σε πολλά χαρακτηριστικά του προσώπου, όπως είναι η όψη του δέρματος, το χρώμα, η σφριγυλότητα, η υφή, η επιφάνεια, η υγρασία, η λιπαρότητα, η χαλάρωση, οι ρυτίδες, η αντοχή του, η ευαισθησία, το πάχος της επιδερμίδας, τα μάτια, τη μύτη, το στόμα. Προέκυψαν αισθητές διαφορές στην συνολική εικόνα του δέρματος και του προσώπου. Βελτιώθηκαν παράμετροι όπως η αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση, η ελκυστικότητα, το άγχος εμφάνισης, την αυτοδιάθεση, την ποιότητα ζωής και την βελτίωση εικόνας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η ενυδάτωση του προσώπου είναι εξίσου σημαντική σε γυναίκες όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.

Οι γυναίκες που συμμετείχαν σ' αυτό το πείραμα φαίνεται ότι δεν καταφεύγουν συστηματικά σε τέτοιου είδους περιποιήσεις, ούτε σε ειδικούς, αλλά ούτε περιποιούνται το δέρμα του προσώπου τους οι ίδιες,

Στο δείγμα των γυναικών από 60 και άνω δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης. Αντίθετα, οι γυναίκες ηλικίας από 21 έως 54 παρατήρησαν βελτίωση μετά την εφαρμογή των ενυδατώσεων.

Σε μελλοντικές έρευνες θα ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον να μελετήσουμε αυτά τα δεδομένα όχι μόνο σε γυναίκες, αλλά και σε ανδρικό πληθυσμό. Άλλωστε, η ανησυχία για την καλύτερη εμφάνιση του προσώπου έχει πλέον κατακτήσει και τους άνδρες, χρησιμοποιώντας καθημερινά ενυδατικά προϊόντα, ώστε και αυτοί να έχουν μία πολύ ωραία επιδερμίδα.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. C.M. Willis , S. Shaw , O. De Lacharrière , M. Baverel , L. Reiche , R. Jourdain , P. Bastien, J.D. Wilkinson (2001). Sensitive skin : an epidemiological study
2. Carolyn A. Foster, Dr. Karen A. Holbrook, (2005). Ontogeny of langerhans cells in human embryonic and fetal skin: Cell densities and phenotypic expression relative to epidermal growth
3. Dr. Karen A. Holbrook , Peter H. Byers (2005). Skin is a window on heritable disorders of connective tissue
4. Elisabeth Held, Snjolaug Sveinsdottir, Tove Agner, (1999). Effect of long-term use of moisturizer on skin hydration, barrier function and susceptibility to irritants
5. Elisabeth Held, Tove Agner, (2001). Effect of moisturizers on skin susceptibility to irritants
6. Frederik de Fine Olivarius, Alice Brinch Hansen, Tonny Karlsmark, Hans Christian Wolf, (1996). Water protective effect of barrier creams and moisturizing creams: a new in vivo test method
7. I. Pasquali-Ronchetti , M. Baccarani-Contri (1998). Elastic fiber during development and aging
8. J Frank Nash PhD, Paul J Matts PhD, Keith D Ertel PhD (2007). Maintenance of healthy skin: cleansing, moisturization, and ultraviolet protection
9. Joanna Briggs, (2006). Effectiveness of topical skin care provided in aged care facilities
- 10.K. Kikuchi, (2008). Influence of environmental stress on skin tone, color and melanogenesis in Japanese skin
- 11.Klaus-P. Wilhelm, MD; Anastasia B. Cua, MD; Howard I. Maibach, MD (1991). Effect on Transepidermal Water Loss, Stratum Corneum Hydration, Skin Surface pH, and Casual Sebum Content, 127(12):1806-1809.
- 12.Lodén M. , (2003). Role of Topical Emollients and Moisturizers in the treatment of Dry Skin Barrier Disorders
- 13.M. A. Farage, (2009). How do perceptions of sensitive skin differ at different anatomical sites? An epidemiological study
- 14.Martine Michel, Nicolas L'Heureux, François A. Auger, Lucie Germain, (1998). From newborn to adult: Phenotypic and functional properties of skin equivalent and human skin as a function of donor age
- 15.N. Tabata, K. O'Goshi, Y.X. Zhen, A.M. Kligman, H. Tagami ,(2000). Biophysical Assessment of Persistent Effects of

- Moisturizers after Their Daily Applications: Evaluation of Corneotherapy
16. Patrick H. Bitter Jr. MD, (2001). Noninvasive Rejuvenation of Photodamaged Skin Using Serial, Full-Face Intense Pulsed Light Treatments
  17. R. Jourdain, O. de Lacharrière, P. Bastien, H. I. Maibach (2002). Ethnic variations in self-perceived sensitive skin: edidemiological survey
  18. Robert L Rietschel, (1977). A method to evaluate skin moisturizers in vivo
  19. Stacy S. Hawkins, Kumar Subramanyan, Daphne Liu, Megan Bryk, (2004). Cleansing, moisturizing, and sun-protection regimens for normal skin, self-perceived sensitive skin, and dermatologist-assessed sensitive skin
  20. Y. Takema, Y. Yorimoto, M. Kawai, G. Imokawa, (1994). Age-related changes in the elastic properties and thickness of human facial skin
  21. T.T. Rice, (1972). Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των Βυζαντινών
  22. Βάλτερ Ζ., (1988). Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο
  23. Δερβίσογλου Κυριακή (2002). Σημειώσεις Αισθητική προσώπου ΙΙ, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας.
  24. Δερβίσογλου Κυριακή (2002). Σημειώσεις Αισθητική προσώπου ΙΙΙ, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας.
  25. Καυκιά Ιωάννα, (2006). Καθημερινή φροντίδα προσώπου ΕΚΔΟΣΕΙΕ
  26. Κουκούλες Φ., (1948). Βυζαντινών βίος και πολιτισμός
  27. Μεγακλή, Θ. (2008). Η επίδραση της άσκησης και της αισθητικής παρέμβασης στην αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση σώματος γυναικών. Μεταπτυχιακή διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού Σερρών
  28. Πέπα Μαρία (2002). Σημειώσεις Αισθητική προσώπου Ι, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας.
  29. Σαββίδου Άννα, (2003). Σημειώσεις Αισθητική σώματος Ι, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας.
  30. Η τέχνη του καλλωπισμού στην Αρχαία Αίγυπτο <http://www.nea-acropoli-heraklio.gr/1/317.html>, άρθρο από το περιοδικό Νέα Ακρόπολη

29. Ο καλλωπισμός στο Βυζάντιο, Δημήτρης Ναλπάντης  
<http://www.arxaiologia.gr/assets/media/PDF/migrated/654.pdf>
32. Η καθημερινή ζωή στην αρχαία Αθήνα  
<http://sgtogias.tripod.com/articles/ancientathens.html#02>
33. Το αιώνιο κυνήγι της ομορφιάς  
<http://health.in.gr/news/article.asp?lngArticleID=30761>

ΑΡΧΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΟΥ:

ΤΗΛ: \_\_\_\_\_

ΗΛΙΚΙΑ:

ΦΥΛΟ: ΓΥΝΑΙΚΑ   
ΑΝΔΡΑΣ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ   
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ   
ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ   
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ   
ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ,-Η  ΝΑΙ  ΟΧΙ   
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΑΤΟΜΙΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΜΙΚΡΟ   
ΜΕΣΑΙΟ   
ΥΨΗΛΟ Πόσο σημαντική είναι η περιποίηση του προσώπου σας;  
καθόλου  λίγο  αρκετά  πολύ Οι περιποιήσεις που κάνετε στο πρόσωπό σας είναι:  
ανεπαρκείς  λιγοστές  αρκετές  πολλές Περιποιήστε το πρόσωπό σας:  
μόνος,-η  στον/στην αισθητικό

Επισκεπτεύστε τον/την αισθητικό σας για:

	καθόλου	κάθε χρόνο	κάθε μήνα	κάθε βδομάδα
αποτρίχωση σώματος				
αποτρίχωση προσώπου				
καθαρισμός προσώπου				
μασάζ σώματος				
περιποιήσεις προσώπου				
περιποιήσεις σώματος				
αισθητική γυμναστική				
μακιγιάζ				

Πόσο ικανοποιημένη είστε, όσο αναφορά το πρόσωπό σας από:

	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ
την όψη του δέρματος				
το χρώμα του δέρματος				
την σφριγυλότητα του δέρματος				
την υφή του δέρματος				
την επιφάνεια του δέρματος				
την υγρασία του δέρματος				
την λιπαρότητα του δέρματος				
την χαλάρωση του δέρματος				
τις ρυτίδες του δέρματος				
το πάχος της επιδερμίδας				
την αντοχή του δέρματος				
την ευαισθησία του δέρματος				
τα μάτια σας				
τη μύτη σας				
το στόμα σας				
την συνολική εικόνα του προσώπου σας				
την συνολική εικόνα του δέρματός σας				

Τι από τα παρακάτω πιστεύεται ότι συντελεί στην εμφάνιση του δέρματός σας;

	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ
διατροφή				
κάπνισμα				
αλκοόλ				
υγιεινή				
τρόπος ζωής				
άθληση				
εργασία				
ξεκούραση				
έκθεση στον ήλιο				
χρήση καλλυντικών				
φάρμακα				
παθολογικές καταστάσεις				
γενετικό υλικό				
ηλικία				
άγχος				
περιποίηση προσώπου				

Πόσο ικανοποιημένη αισθάνεστε σήμερα όσο αναφορά:

	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ
την ικανοποίηση σώματος				
την αυτοεκτίμηση/αυτοπεποίθηση				
την βελτίωση εικόνας				
την ελκυστικότητα				
το άγχος εμφάνισης				
την αυτοδιάθεση				
την ποιότητα ζωής				