

# ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

## “ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ-

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΛΜΥΝΤΙΚΩΝ”



ΣΔΕ ΚΑΒΑΛΑΣ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

ΠΑΠΑΠΛΟΥΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΚΑΡΑΜΠΑΧΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΚΑΒΑΛΑ 2010

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α

#### ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

1.Τι είναι καλλυντικά.....	3
2.Ιστορική αναδρομή των καλλυντικών.....	3
3.Κατηγορίες καλλυντικών .....	4
4.Συστατικά των καλλυντικών .....	5
5.Καλλυντικές κρέμες.....	5
6.Αναλυτικότερα οι κατηγορίες των συστατικών που χρησιμοποιούνται σε καλλυντικά.....	6
7.Ορισμένα συνθετικά συστατικά καλλυντικών που έχουν ενοχοποιηθεί για τοξικότητα .....	7

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β

#### ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

1.Βότανα που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά.....	10
2. Δραστικές Ουσίες.....	12

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ

#### ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ

1.Μερικά Θαυματουργά τρόφιμα.....	15
2. extra συμβουλές ομορφιάς!.....	29
3.Συμβουλές ομορφιάς απ'όλο τον κόσμο.....	36

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ

#### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

1.Υλικά που χρειαζόμαστε για να φτιάξουμε μια καλλυντική κρέμα.....	39
2.Παρασκευή φυσικής κρέμας & κρέμα φυσικής προέλευσης.....	40
3.Προτεινόμενες κρέμες για να φτιάξετε εύκολα στο σπίτι σας.....	41
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	43
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	44

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α

## ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

### 1.Τι είναι καλλυντικά;

Καλλυντικό σύμφωνα με τη νομοθεσία είναι κάθε ουσία ή παρασκεύασμα που προορίζεται να έλθει, σε επαφή, με διάφορα εξωτερικά μέρη του ανθρώπινου σώματος, με σκοπό τον καθαρισμό αυτών των σημείων, τον αρωματισμό τους, την αλλαγή της εμφάνισης, τη διόρθωση των σωματικών ουλών, την προστασία τους ή τη διατήρησή τους, σε καλή κατάσταση, χωρίς να προκαλείται βλάβη στην ανθρώπινη υγεία, εφόσον αυτό χρησιμοποιείται υπό φυσιολογικές συνθήκες.

### 2.Ιστορική αναδρομή των καλλυντικών

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. Την ίδια εποχή επίσης, έτριβαν το δέρμα τους με λάδια και αρώματα. Τα αρωματικά έλαια μαλάκωναν την επιδερμίδα και την προστάτευαν από τον ήλιο.

Η Κλεοπάτρα η τελευταία βασίλισσα της Αιγύπτου φημιζόταν για την αψεγάδιαστη επιδερμίδα της. Οι μαρτυρίες λένε ότι έκανε μπάνιο κάθε μέρα μέσα σε γάλα γαϊδούρας με μέλι. Οι σύγχρονες έρευνες έρχονται να επιβεβαιώσουν πως αυτά τα δύο φυσικά προϊόντα μπορούν να κάνουν θαύματα. Το γάλα (και όχι μόνο της γαϊδούρας) περιέχει γαλακτικό οξύ, που έχει απολεπιστικές ιδιότητες για το δέρμα, καθώς και πλήθος ενζύμων, αμινοξέων και αντιοξειδωτικών, που ενυδατώνουν και τονώνουν την επιδερμίδα. Παράλληλα, περιέχει πρωτεΐνες, άρα θρέφει και ενυδατώνει το ξηρό δέρμα.

Το μέλι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και βοηθά στη γρήγορη επούλωση των πληγών. Περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία, ενώ παράλληλα είναι παχύρρευστο και βοηθά να συντηρηθεί η υγρασία και να εισχωρήσει βαθύτερα στους πόρους. Άρα βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας, βοηθά την ανανέωση των κυττάρων, ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου.

**Το μυστικό για να αποκτήσει κανείς το δέρμα της Κλεοπάτρας:** Πριν πάρετε το μπάνιο σας μέσα σε γάλα θηλυκού όνου, αλείψτε το σώμα σας με μέλι και μετά χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο εμπλουτισμένο με αιθέρια έλαια μύρου και λιβάνου για να το ενυδατώσετε.

Επίσης κάθε βράδυ να κοιμόσαστε με μάσκα χρυσού, καθώς ο χρυσός προλαμβάνει την πρόωρη γήρανση, δρώντας ενάντια στις ελεύθερες ρίζες και προσφέρει λαμπερό, φωτεινό δέρμα.!!!

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.

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 από βρώμη και ροδόνηρο.

Οι Εβραίοι για την προστασία από τον ήλιο χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο, αμύγδαλα, σπόρους, σιταμιού, κολοκύθια, καθώς και λιπαρά στοιχεία από ζώα ή ψάρια. Υπάρχουν επίσης γραπτές μαρτυρίες ότι είχαν εφεύρει διάφορες συνταγές για την φροντίδα του δέρματός τους.

Στο Βυζάντιο, για τον καθαρισμό του προσώπου χρησιμοποιούνταν διάφορα υλικά είτε αυτούσια ή με συνταγές. Τα πλέον συνήθη υλικά ήταν το νίτρο, η κιμωλία, το λάδι τα φύκια και το μέλι. Για να τονωθεί το χρώμα και η λάμψη του δέρματος οι Βυζαντινές αλειφόνταν με περιττώματα σαύρας. Την λεύκανση του προσώπου τη έκαναν με το ψιμίθιο, ένας συνδυασμός ανθρακικού μόλυβδου και λευκής σκόνης.

Κατά την περίοδο του Μεσαίωνα, η χρήση των καλλυντικών είχε περιοριστεί κυρίως στην αριστοκρατία. Όμως με το τέλος των σταυροφοριών, οι ευρωπαίοι άρχισαν να χρησιμοποιούν υλικά και συνταγές καλλυντικών προερχόμενες από τις ανατολικές χώρες.

Μεταξύ 16ού και τον 19ου αιώνα, η μόδα στην Ευρώπη ήταν η εύθραυστη χλωμή εμφάνιση της γυναίκειας επιδερμίδας.

Για να πετύχουν το χρώμα αυτό οι γυναίκες χρησιμοποιούνταν διάφορες τεχνικές όπως «πλύσιμο» του προσώπου με τα ούρα τους, ροδόκερο αναμιγμένο με κρασί, αφέψημα φλούδας λεμονιού αναμεμιγμένο με νερό βρασμένων φασολιών και τέλος λευκό μόλυβδο.

Για το ξεφλούδισμα του δέρματος, χρησιμοποιούσαν επίσης λευκό μόλυβδο αναμεμιγμένο με χλωριούχοδράργυρο.

Η υπερβολική χρήση του μόλυβδου αλλά και του αρσενικού την εποχή αυτή, οδήγησε πολλούς ανθρώπους στο θάνατο.

Στον 20<sup>ο</sup> αιώνα η εξέλιξη της βιομηχανίας είναι αλματώδης και η σύνθεση των καλλυντικών βελτιώνεται. Αρχίζει ο ιατρικός έλεγχος από το 1908 σε όλα τα κράτη της Ευρώπης. Δεν χρησιμοποιούνται πια τοξικές ουσίες. Η κοσμετολογία και αισθητική οργανώνονται σε επιστήμη και τα ινστιτούτα ξεφυτρώνουν σα μανιτάρια. Εισάγονται στα προϊόντα ζωικά εκχυλίσματα και έτσι αρχίζουν και τα πειράματα σε ζώα για να διαπιστωθεί η ασφάλειά τους.

Με την ασύστολη ρύπανση όμως του περιβάλλοντος δεν θα μπορούσε να μην έχει επηρεαστεί και ο τομέας των καλλυντικών. Κυρίως δημιουργήθηκε πρόβλημα στα ιχθυέλαια λόγω της μόλυνσης των θαλασσών με υδράργυρο και τοξικά απόβλητα, οι ζωικές ουσίες λόγω των ζωοαλεύρων, των ορμονών και φαρμάκων, τα συντηρητικά μα σοβαρές παρενέργειες.

### **3.Κατηγορίες καλλυντικών**

Τα καλλυντικά με γνώμονα τη σύστασή τους διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες

#### **1) Φυσικά καλλυντικά**

Είναι τα καλλυντικά που όλα τους τα συστατικά προέρχονται από φυσικές, χημικά ανεπεξέργαστες μη ζωικές ουσίες

#### **2) Φυσικής προέλευσης καλλυντικά**

Είναι τα καλλυντικά που περιέχουν συνήθως μερικά ή όλα τα ενεργά συστατικά από φυσικές ουσίες και ίσως μέρος των ανενεργών. Συνήθως το ποσοστό των πραγματικά φυτικής προέλευσης προϊόντων ποικίλει από 10%-80%, όμως δε μπορεί να φτάσει το 100% και μπορεί να περιέχουν και ποσότητα συνθετικών ουσιών.

#### **3) Χημικά ή συνθετικής προέλευσης καλλυντικά**

Είναι αυτά που περιέχουν πληθώρα συστατικών: φυσικά, ζωικά, ιχθυέλαια, ορυκτά, συνθετικά προϊόντα

βιοτεχνολογίας. Είναι τα προϊόντα με τα περισσότερα μείγματα συστατικών και τα οποία τον τελευταίο καιρό έχουν ενοχοποιηθεί για το πλήθος των αρνητικών επιδράσεων για την ανθρώπινη υγεία

## 4.Συστατικά των καλλυντικών

Τα συστατικά που περιέχουν τα καλλυντικά διακρίνονται σε δυο κατηγορίες:  
Τα ενεργά και τα ανενεργά.

Ενεργά συστατικά είναι αυτά που έχουν τη δράση του καλλυντικού και επιδρούν θετικά προς την επιδερμίδα

Ανενεργά συστατικά ( έκδοχα) δηλαδή βοηθητικές ουσίες χωρίς δράση, που σκοπό έχουν να βοηθούν τη σταθερότητα και την υφή των προϊόντων. Τα ανενεργά συστατικά όχι μόνο δεν ωφελούν την επιδερμίδα αλλά τη βλάπτουν σοβαρά. Επιπλέον το δέρμα αναπτύσσει αμυντικούς μηχανισμούς αποβολής των συνθετικών ουσιών με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η διείσδυση των ενεργών συστατικών του καλλυντικού με αποτέλεσμα να καθίσταται αναποτελεσματικό. Αντίθετα στα φυσικά καλλυντικά τα οποία δεν περιέχουν ανενεργά συστατικά το δέρμα απορροφά σε βάθος τα ενεργά συστατικά με αποτέλεσμα να έχουμε δυνατή δράση. Αυτά τα συστατικά είναι:

**οι γαλακτωματοποιητές**, είναι οι ουσίες που δίνουν τη γαλακτώδη σύσταση στο μείγμα του καλλυντικού.  
**τα συντηρητικά**, είναι οι ουσίες που διατηρούν το παρασκεύασμα σταθερό και ελεύθερο μικροβίων.  
**τα αρώματα και τα τεχνητά χρώματα**, που προσδίδουν ευχάριστο άρωμα και χρώμα στο μείγμα  
**και πρόσθετα συστατικά** π.χ. αντιηλιακά φίλτρα, κηροί κ.α. που είναι οι ουσίες που συμβάλλουν, σταθεροποιούν και δεν επιτρέπουν το διαχωρισμό των διαφόρων φάσεων των συστατικών του μείγματος

## 5.Καλλυντικές κρέμες

Μια καλλυντική κρέμα είναι το προϊόν της ένωσης (γαλακτοματοποίησης) των δύο βασικών συστατικών, του νερού και του ελαίου, τα οποία δεν ομογενοποιούνται χωρίς τη βοήθεια ενός τρίτου μέσου: του γαλακτοματοποιητή

Τα βασικά συστατικά λοιπόν είναι:

Η υδατική βάση: νερό ή ανθόνερο , χυμός η τζελ αλόης και άλλα υδατικά εκχυλίσματα

Η βάση των ελαίων: φυτικά έλαια σε υγρή (π.χ. αμυγδαλέλαιο) ή στερεή μορφή βούτυρο κακάο ή και έλαιο στο οποίο έχουμε εκχυλίσει βότανα

Ο γαλακτοματοποιητής που για τα φυσικά καλλυντικά είναι κυρίως το κερι μέλισσας ή κάποιο άλλο φυτικό κερι και το ειδικό emulsifying wax, το οποίο δεν είναι 100% φυσικό συστατικό αλλά παράγωγο φυτικών ελαίων που έχουν υποστεί ήπια χημική επεξεργασία και ενοποιεί αποτελεσματικά το νερό με το έλαιο. Στην αγορά χρειάζεται προσοχή γιατί δεν είναι όλα τα emulsifying waxes φυτικής προέλευσης. Όταν χρησιμοποιούμε κερι μέλισσας, στην ομογενοποίηση βοηθούν ο βόρακας και η λεκιθίνη. Σε πολλά καλλυντικά σαν ομογενοποιητής αναφέρεται το στεατικό οξύ.

Ακόμα σε μια κρέμα χρησιμοποιούνται συντηρητικά για να εμποδίσουν την ανάπτυξη βακτηρίων και να παρατείνουν τη διάρκεια ζωής του καλλυντικού. Ένα χημικό συντηρητικό είναι τα parabens που χρησιμοποιούνται ακόμα και σε καλλυντικά φαρμακείου που καλούνται φυσικά. Η διάρκεια ζωής των φυσικών καλλυντικών που φτιάχνουμε είναι πραγματικά μικρή. Σαν συντηρητικό χρησιμοποιείται εκχύλισμα σπόρων γκρέιπ φρουτ και το αιθέριο έλαιο tea tree. Σαν φυσικά συντηρητικά λειτουργούν και τα αιθέρια έλαια τα οποία όμως βρίσκονται σε μικρές ποσότητες και δεν μπορούν να προστατέψουν

αποτελεσματικά το καλλυντικό. Σε υψηλές θερμοκρασίες είναι προτιμότερο να τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο.

Τα αιθέρια έλαια είναι ενεργά συστατικά τα οποία προσδίδουν στην κρέμα το βασικό της χαρακτηριστικό, πχ το έλαιο τριαντάφυλλου είναι αντιρυτιδικό. Τα περισσότερα παράγονται από απόσταξη φύλλων, καρπών, ανθών, ρητίνες κτλ και το καθένα έχει τις δικές του ιδιότητες.

## **6.Αναλυτικότερα οι κατηγορίες των συστατικών που χρησιμοποιούνται σε καλλυντικά:**

### **1)Μαλακτικά**

Πρόκειται για μια κατηγορία συστατικών παθητικής ενυδάτωσης του δέρματος.

Τα μαλακτικά προέρχονται από πολλές πηγές, όπως: ζωικές, φυτικές, ορυκτές, συνθετικές, μικτές. Αυτά μπορεί να είναι: Έλαια ποικίλης προέλευσης: ορυκτέλαιο, καστορέλαιο, αμυγδαλέλαιο, έλαιο τζοτζόμπα, σησαμέλαιο, έλαιο αβοκάντο, σογιέλαιο, ελαιόλαδο κ.ά. Υδρογονάνθρακες όπως βαζελίνη, παραφίνη, κηρεξίνη κ.ά. Κηροί όπως Κηρός μέλισσας, καρνάουμπα, καντελλίλα, κηρός λανολίνης. Λιπαρές αλκοόλες: κετυλική, στεατική, κεταρυλική, ελαΐκή, οκτυλοδωδεκανόλη κ.ά.

Λανολίνη και τα παράγωγα της: έλαιο λανολίνης, ακετυλιωμένες αλκοόλες λανολίνης, υδροξυλιωμένες λανολίνες, κηρός λανολίνης, υδρογονωμένη λανολίνη κ.ά.

Η δράση των μαλακτικών συνίσταται στην προάσπιση του λιπιδικού υμένα στην επιδερμίδα και παρεμποδίζουν την εξάτμιση του νερού στην κερατίνη,δρουν δηλαδή σαν υδατικά.

### **2)Συντηρητικά**

Ως συντηρητικά εννοούμε τα συστήματα ουσιών συμβατών με άλλα συστατικά στα καλλυντικά, που είναι ικανά να αποτρέψουν την αλλοίωση του τελικού προϊόντος. Επομένως πρόκειται για συστατικά που είναι ικανά να συντηρούν επιτυχώς από αλλοιώσεις κυρίως την υδατική φάση των καλλυντικών, ενώ για την προφύλαξη της ελαιώδους φάσης χρησιμεύουν και τα αντιοξειδωτικά.

Τα πιο κοινά συντηρητικά στα καλλυντικά είναι οι παραβένες, ιμιδουρία, κάθον CG, βρωνοπόλη, σορβικό οξύ, βενζοϊκό οξύ, DMDM υδαντοΐνη, βενζυλική αλκοόλη. Επίσης υπάρχουν και ορισμένα φυσικά συντηρητικά τα οποία είναι γνωστά με τις ονομασίες: usnic acid (οξύ που περιέχει άλατα χαλκού), neem seed oil (εκχύλισμα του φυτού Azadirachta indica με λιπαρά οξέα, τερπενοειδή και λιμονοειδή), Tea tree oil (από απόσταξη των φύλλων του φυτού Melaleuca alternifolia). Ακόμα για καλύτερο τελικό αποτέλεσμα υπάρχουν και συνδυασμοί αντιμικητιασιακών-αντιβακτηριακών συστατικών π.χ. Cermaden ISP/Sutton, Phenonip Nira. Τα συντηρητικά αλλά και τα αντιμικροβιακά ή αντισηπτικά που ανευρίσκονται σε πληθώρα καλλυντικών έχουν κοινή επιδίωξη την εξόντωση μικροοργανισμών Gram(+), Gram(-), μυκητών, спорίων κ.ά.

### **3)Αντιοξειδωτικά**

Όταν αναφερόμαστε στα αντιοξειδωτικά εννοούμε ουσίες που προστίθενται στα καλλυντικά προϊόντα για την αναστολή της αποσύνθεσης τους (οξείδωση, δυσάρεστη οσμή, τάγγιση).

Πιο συγκεκριμένα όσον αφορά την δράση των αντιοξειδωτικών:

- α) μπορούν να πετύχουν αναστολή της δυσάρεστης οσμής από αυτοοξείδωση του καλλυντικού λόγω έκθεσης στο οξυγόνο, που επιτείνεται όταν το καλλυντικό περιέχει ακόρεστους υδρογονάνθρακες.
- β) επιτυγχάνουν την πρόληψη του αποχρωματισμού και της έλλειψης σταθερότητας του προϊόντος στη διάρκεια της ζωής του.
- γ) απενεργοποιούν τις ελεύθερες ρίζες.

Στα καλλυντικά προτιμώνται όσα αντιοξειδωτικά είναι άοσμα, άχρωμα, ασφαλή και κυρίως συνεργητικά συστήματα π.χ. βουτυλιωμένο υδροξυανισόλιο. Κλασικά αντιοξειδωτικά θεωρούνται το βουτυλιωμένο υδροξυτολουόλιο (BHA) και το βουτυλιωμένο υδροξυανισόλιο (BHT). Επίσης ως αντιοξειδωτικά χρησιμοποιούνται παράγωγα του γαλλικού οξέος(π.χ. τριυδροξυβενζοϊκό προπύλιο, βουτυλουδροκινόνη). Άλλοι αντιοξειδωτικοί παράγοντες μπορεί να είναι οι τοκοφερόλες, όπως επίσης και οι χηλοποιητικοί παράγοντες (π.χ. EDTA). Τέλος οι συνήθεις συγκεντρώσεις αντιοξειδωτικών στα τελικά μείγματα είναι 0,01-0,02%.

#### 4) Άρωμα

Είναι μια κατηγορία σύνθετων μιγμάτων που χρησιμοποιούνται αυτούσια ή ενσωματωμένα σε καλλυντικά. Σε καλλυντικά προϊόντα χρησιμοποιούνται κυρίως συνθετικές αρωματικές ουσίες, που είναι οργανικές ουσίες, συνήθως αλκοόλες, αλδεΐδες ή κετόνες. Άλλες κατηγορίες αρωματικών ουσιών είναι ζωικές ουσίες και οι φυσικές ουσίες, οι οποίες περιλαμβάνουν κυρίως τα αιθέρια έλαια.

#### 5)Χρώματα

Είναι πολυάριθμες ουσίες, που ανευρίσκονται σε ποικίλα καλλυντικά προϊόντα του προσώπου.

Στα χρώματα περιλαμβάνονται:

α) Οι χρωστικές, λευκές ή έγχρωμες, προστίθενται σχεδόν σε όλα τα καλλυντικά για ελκυστικότερη εμφάνιση.

- Λευκές χρωστικές, π.χ. οξειδίο του ψευδαργύρου, διοξειδίο του τιτανίου κ.ά.

- Φυτικές χρωστικές, π.χ. καροτένια, παντζάρια κ.ά.

Όσον αφορά την μορφή τους είναι κόνεις ποικίλων αποχρώσεων, που ενσωματώνονται σε κρέμες, λοσιόν, γαλακτώματα προσώπου, προϊόντα για το μακιγιάζ προσώπου και σώματος.

## 7.Ορισμένα συνθετικά συστατικά καλλυντικών που έχουν ενοχοποιηθεί για τοξικότητα είναι:

### **Aluminium Allantoinate, Aluminum Carbonate, Aluminium Chloride- Συνθέσεις αλουμινίου**

Ένα πολύ κοινό συστατικό που χρησιμοποιείται σε αποσμητικά και αντιδρωτικά. Οι συνθέσεις αλουμινίου μπορούν κυριολεκτικά να σταματήσουν την φυσική διαδικασία εφίδρωσης του σώματος. Μπορούν να συρρικνώσουν τους ιδρωτοποιούς αδένες και να μπλοκάρουν τους πόρους. Διαλέξτε τα αποσμητικά που γράφουν deodorant(αποσμητικό) και όχι antiperspirant(αντιδρωτικό).

### **Ammonium Hydroxide Compounds - Συνθέσεις αμμωνίας**

Πολλές συνθέσεις αμμωνίας χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά. Είναι τοξικές και προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.

### **BHT: Butylated Hydroxytoluene - Βουτίλιο Υδροτολουόλιο**

Είναι συνθετικό συστατικό (από πετρέλαιο). Περιέχεται σε υδατικές κρέμες, ορούς ενυδάτωσης και γενικά στα καλλυντικά σαν αντιοξειδωτικό. Είναι εξαιρετικά φωτοευαίσθητο και προκαλεί μεγάλους ερεθισμούς με την έκθεση στον ήλιο.

### **Diethanolamine (DEA) - Διαιθανολαμίνη**

Συχνά χρησιμοποιείται στα καλλυντικά σαν εξισορροπιστής του pH. Επίσης χρησιμοποιείται σε πολλά λιπαρά οξέα για να μετατρέψει το οξύ σε άλλους (Stearate) το οποίο στη συνέχεια χρησιμοποιείται σαν βάση στο γαλάκτωμα. Το συστατικό αυτό προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις, ερεθισμούς στα μάτια και στο δέρμα. Τοξικό αν χρησιμοποιείται για μεγάλη χρονική περίοδο.

### **Formaldehyde - Φορμόλη - Φορμαλδεΐδη**

Χρησιμοποιείται σε βερνίκια και σκληρυντικό νυχιών, σαπούνια, σαμπουάν και παρασκευάσματα για την περιποίηση των μαλλιών. Είναι ένα οικονομικό και αποτελεσματικό συντηρητικό, που συχνά χρησιμοποιείται στα καλλυντικά ως απολυμαντικό, μυκητοκτόνο. Συνήθως παράγωγά του χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά γιατί το ίδιο μυρίζει πολύ έντονα. Προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις, πιθανό καρκινογόνο, σίγουρα τοξικό.

### **Imidazolidinyl Urea και Diazolidinyl Urea - Ιμιδαζολινική Ουρία**

Αυτά είναι τα πιο συχνά χρησιμοποιημένα συντηρητικά μετά τα Parabens. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Ακαδημία δερματολογίας προκαλούν δερματίτιδα, ενώ σε θερμοκρασίες πάνω από 10ο C ελευθερώνουν φορμόλη (ταριχευτικό υγρό που χρησιμοποιείται στα πτώματα). Αυτά τα χημικά είναι τοξικά.

### **Mineral Oil - Μεταλλικό Έλαιο**

Σε κρέμες χειλιών, ματιών, χειριών, σώματος, υδατικές κρέμες, μείκας, προϊόντα μαλλιών κλπ. Καλύπτει το δέρμα με ένα λεπτό (σαν μεμβράνη) στρώμα (κυριολεκτικά), εμποδίζοντας την ικανότητά του να αναπνέει, να αποβάλλει τις τοξικές ουσίες, να ενυδατώνεται και να δημιουργεί νέα υγιή κύτταρα. Συχνές αντιδράσεις είναι μαύρα στίγματα, σπιθουράκια, αφυδάτωση, φωτοευαισθησία (υπερευαισθησία στον ήλιο – πανάδες), πρόωρη γήρανση του δέρματος. Αλλεργικές διαταραχές. Διαταραχές στο αμυντικό σύστημα κ.α.

### **Methyl - Propyl, Butyl, Ethyl Paraben - Παραβένες**

Χρησιμοποιούνται για την αναστολή μικροβίων και για να αυξήσουν τη διάρκεια ζωής ενός προϊόντος. Αν και είναι γνωστό ότι είναι πολύ τοξικά χρησιμοποιούνται ευρύτατα. Έχουν προκαλέσει αλλεργίες και δερματίτιδες.

### **Petrolatum - Πετρελαιοίδες - Μεταλλικό Έλαιο**

Προκαλεί φωτοευαισθησία (κάνει τον ήλιο πιο επικίνδυνο στο δέρμα), έχει την τάση να εμποδίζει την λειτουργία του φυσικού μηχανισμού του σώματος και οδηγεί στην αφυδάτωση και ξεφλούδισμα του δέρματος. Αγοράζουμε ένα προϊόν που προκαλεί τις ιδιότητες που λέει ότι ανακουφίζει. Χρησιμοποιείται από τις βιομηχανίες καλλυντικών γιατί είναι απίθανα φτηνό συστατικό. Παρόμοια συμπτώματα με το Mineral Oil.

### **Propylene Glycol - Προπυλενογλυκόλη**

Συστατικό που χρησιμοποιείται ευρέως σε όλα τα καλλυντικά προϊόντα από προϊόντα για μωρά μέχρι και κρέμες ημέρας, πούδρες, μάσκα κ.α. Είναι υδατικός και διαλυτικός παράγοντας. Κατατάσσεται στους υγροσκοπικούς παράγοντες, όπως άλλωστε και η γλυκερίνη, αλλά χρησιμοποιείται αντί για αυτήν επειδή είναι φθηνότερη. Μια σύνθετη πετροχημική ανάμιξη που χρησιμοποιείται σαν υγραντικό. Είναι γνωστό ότι μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές και τοξικές αντιδράσεις. Είναι πρωταρχικό ερεθιστικό του δέρματος ακόμα και σε πολύ μικρό ποσοστό συμπύκνωσης. Η λειτουργία του είναι να απορροφά την υγρασία από το δέρμα «κλέβοντάς» την από το χαμηλό στρώμα για να τη φέρνει στην επιφάνεια.

### **Stearalkonium Chloride - Στερεατικό Χλωρίδιο**

Ένα χημικό που χρησιμοποιείται σε μαλακτικά μαλλιών και κρέμες προσώπου. Δημιουργήθηκε αρχικά από την βιομηχανία για μαλακτικό ρούχων. Είναι πολύ πιο φθηνό από φυτικά εκχυλίσματα που πραγματικά βοηθάνε τα μαλλιά και το δέρμα. Είναι τοξικό.

### **Sodium Hydroxide - Καυστικό Νάτριο**

Περιέχεται σε πούδρες, σαπούνια, σαμπουάν, προϊόντα που ισιώνουν τα μαλλιά, αφρούς ξυρίσματος, υδατικές κρέμες κλπ. Απορροφάει νερό γρήγορα. Χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό αποχετεύσεων. Η χρήση του για τον καθαρισμό αποχετεύσεων σε συμπύκνωση πάνω από 10% έχει απαγορευτεί στην Αμερική. Προκαλεί δερματίτιδα, ενώ η εισαγωγή του στο σώμα προκαλεί εμετό, σωματική εξάντληση και κατάρρευση του σώματος. Με την εισπνοή του προκαλούνται βλάβες στα πνευμόνια.



### **Sodium Lauryl Sulphate - Sodium Laureth Sulphate**

Μπορεί να είναι συνθετικής (από πετρέλαιο) ή φυτικής προέλευσης (από καρύδα) ανάλογα με τη φιλοσοφία της εταιρίας. Χρησιμοποιείται στα σαμπουάν και άλλα καλλυντικά σαν καθαριστικό. Το χημικό προκαλεί ερεθισμούς στα μάτια, εξανθήματα και φαγούρες στο δέρμα, τριχόπτωση, πιτυρίδα και αλλεργικές αντιδράσεις.

Επίσης είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως πολλές φορές, κάποιο προϊόν φυσικής προέλευσης το οποίο περιέχει πολλά φυσικά συστατικά, τυχαίνει να έχει και 2-3 αρκετά δραστικά ως προς την εμφάνιση παρενεργειών, όπως επίσης και ότι υπάρχουν χημικά προϊόντα τα οποία τυχαίνει να μην έχουν κάποιο από τα ακόλουθα συστατικά με συνέπεια να είναι πιο ακίνδυνα από προϊόντα φυτικής προέλευσης που περιέχουν κάποιο από αυτά.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β

## ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

### 1.Βότανα που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά

Το μυστικό της ομορφιάς και της υγείας βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα. Σε αυτό το κεφάλαιο συμπεριλαμβάνονται μερικά από τα πιο γνωστά και ωφέλιμα βότανα μαζί με πληροφορίες σχετικά με τα ενεργά συστατικά, τις δράσεις και τις ιδιότητες του κάθε βοτάνου.

#### ΑΛΟΗ (Aloe Vera)



Η δράση της Αλόης είναι να κρατά το δέρμα μαλακό και απαλό με αποτελεσματική αντιμυκητιασική, αντιγηραντική, αντιμικροβιακή, επουλωτική, καταπραϋντική, αντιβιοτική, αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση.

#### ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ (Rosemarinus officinalis)



Το δεντρολίβανο έχει αντιοξειδωτικές, αντισηπτικές, αντιβακτηριδιακές και λόγω της τανίνης που περιέχει στυπτικές ιδιότητες. Έχει ευεργετική επίδραση στην ανάπτυξη των μαλλιών καθώς βοηθάει την λειτουργία του θύλακος της τρίχας, σκουραίνει το χρώμα τους, συντελεί στην εξάλειψη της πιτυρίδας και τονώνει το δέρμα του κεφαλιού. Το αιθέριο έλαιό του τοπικά αυξάνει την ροή του αίματος ανά περιοχή και έχει αναλγητικές και διεγερτικές ιδιότητες. Έχει επίσης εξαιρετικές τονωτικές ιδιότητες γι' αυτό και συστήνεται κατά της σωματικής και πνευματικής κόπωσης. Καταπολεμά τους λεκέδες στο δέρμα και τις ρυτίδες, ανανεώνει τα κύτταρα κι εξαλείφει δερματικά στίγματα.

#### ΘΥΜΑΡΙ (Thymus vulgaris)



Είναι ένα από τα καλύτερα αντισηπτικά και απολυμαντικά βότανα χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητα θυμόλης που περιέχει η οποία είναι αντιμικροβιακή και μυκητοκτόνος ουσία. Έχει αντισηπτικές, τονωτικές, αντιοξειδωτικές ιδιότητες καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι τα συστατικά του παρουσιάζουν

ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Αντιγηραντικές ιδιότητες καθώς παρουσιάζει ισχυρή δράση κατά των ελευθέρων ριζών. Επίσης αναλγητικές και σπασμολυτικές ιδιότητες.



### ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (*Calendula officinalis*)

Η καλέντουλα αποτελεί ένα ισχυρό, εποχιακό, λόγω της παρουσίας των πολυσακχαριτών, των φλαβονοειδών, των τριτερπενίων και των καροτενοειδών. Αυτές οι ουσίες δρουν στον μεταβολισμό των γλυκοπρωτεϊνών και των ινών κολλαγόνου. Ο συνδυασμός του πυριτίου και της προστατευτικής βλέννας που περιέχει, καθιστά την καλέντουλα ένα από τα πιο σημαντικά βότανα για την αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων, για την ίαση των οποίων ο οργανισμός πρέπει να αναπλάσει νέους ιστούς. Έχει πολύτιμες θεραπευτικές, ενυδατικές, καλλυντικές, αντισηπτικές, αντιμυκητιακές, αντιφλεγμονώδεις και αντιγηραντικές ιδιότητες. Έχει ευεργετικές ιδιότητες κατά της ακμής και των ουλών. Επιπλέον οι πηκτίνες που υπάρχουν στα φύλλα την καθιστούν ενυδατικό παράγοντα, τόσο για το δέρμα όσο και για τα μαλλιά.



### ΛΕΒΑΝΤΑ (*Lavandula*)

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της λεβάντας είναι αναρίθμητες και αυτό εν μέρει οφείλεται, στην ιδιαίτερα σύνθετη χημική σύσταση του αιθέριου ελαίου της. Έχει αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές, αρωματικές και χαλαρωτικές ιδιότητες.



### ΤΖΙΝΣΕΝΓΚ (*Panax Ginseng*)

Τα κύρια δραστικά συστατικά στα είδη του *Panax* βρίσκονται στην ρίζα τους. Όσο πιο ώριμη η ρίζα, τόσο μεγαλύτερη και η περιεκτικότητά της σε τζινσενοσίδες και τόσο πιο δραστικό γίνεται και το φυτό. Η βασική ιδιότητα του τζίνσενγκ είναι να απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό μας, μεταφέροντας οξυγόνο στα κύτταρα, γι' αυτό του αποδίδονται ιδιότητες ανανεωτικές των κυττάρων και έχει αντιγηραντική και αναγεννητική δράση, επιτυγχάνοντας τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων. Προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και τις επιβλαβείς ακτινοβολίες, προστατεύει την κυτταρική μεμβράνη κάνοντας το δέρμα πιο σφριγηλό, τονώνει και αυξάνει την ελαστικότητα της επιδερμίδας και έχει καταπραυντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.



## ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ (Salvia)

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχει δοθεί πολύ έμφαση στα φυσικά αντιοξειδωτικά. Αυτό οφείλεται στην ικανότητά τους να αποσβένουν τις ελεύθερες ρίζες που παράγονται στον άνθρωπο από διάφορους μηχανισμούς και που είναι υπεύθυνες για την πρόωγη γήρανση του δέρματος. Σε πολλές μελέτες το φασκόμηλο έχει αποδειχτεί ότι διαθέτει αντιοξειδωτικές ιδιότητες που οφείλονται στα τερπενοειδή, τα φλαβονοειδή, και τα φαινολικά οξέα. Το αιθέριο έλαιό του έχει βακτηριοκτόνες και μυκητοκτόνες ιδιότητες. Από τα φύλλα του παράγονται ουσίες που έχουν αντιμικροβιακή δράση πράγμα που το κάνει χρήσιμο για αντισηπτικές εφαρμογές. Έχει επίσης θεραπευτικές, μαλακτικές, επουλωτικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές, τονωτικές και καθαρτικές ιδιότητες και ευεργετική δράση στα μαλλιά και στο πρόσωπο καθώς τα τονώνει και βοηθάει στη ρύθμιση της λιπαρότητας. Ως καλλυντικό συνιστάται για λιπαρά δέρματα με ανοιχτούς πόρους, ως μάσκα στυπτική για βαθύ καθαρισμό του προσώπου και ως ατμόλουτρο. Όσον αφορά το σώμα, χρησιμοποιείται γενικά σε οίδηματώδεις καταστάσεις, στην κυτταρίτιδα και σε προβλήματα μυών καθώς έχει διεγερτικές και διουρητικές ιδιότητες. Το έγχυμά του χρησιμοποιείται στο ξέβγαλμα των μαλλιών για την πιτυρίδα ή για να βελτιώσει το χρώμα των σκούρων καίτων γκριζών μαλλιών. Επιπλέον συνιστάται και για την τριχόπτωση.



## ΧΑΜΟΜΗΛΙ (Matricaria chamomile)

Το χαμομήλι αποτελεί πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών λόγω των φλαβονών που περιέχει και δρα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες. Επίσης είναι πολύ γνωστό και διαδεδομένο αντιαλλεργικό βότανο με πολύτιμες ηρεμιστικές ιδιότητες για τα μάτια, επουλωτικές, καταπραΰντικές, χαλαρωτικές και θεραπευτικές ιδιότητες για το δέρμα και ευεργετικές για τα μαλλιά. Θεωρείται πολύ δραστικό λόγω των δύο συστατικών του αιθέριου ελαίου του, τη χαμαζουλίνη και το μπιζαμπολόλ που είναι ισχυρά αντισηπτικά. Έχει αντιβακτηριακή και αντιφλεγμονώδη δράση και δρα θεραπευτικά, αναπλαστικά και κατευναστικά λόγω της αζουλίνης που περιέχει, σε ερεθισμούς και φλογώσεις του δέρματος καθώς και στην ακμή.

## 2. Δραστικές Ουσίες

### ALLANTOIN( ΑΛΛΑΝΤΟΙΝΗ)

Η αλλαντοίνη προέρχεται από την ρίζα του σύμφυτου και συγκαταλέγεται στα φυσικά προϊόντα. Μεγάλο πλεονέκτημα της συνήθους χρήσης της είναι ότι δρα κερατολυτικά, δηλαδή προσφέρει εύκολη διείσδυση ουσιών διασπώντας την δερματική κερατολυτική πρωτεΐνη. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες, συντελεί στη λείανση της επιδερμίδας και στη γρήγορη ανανέωση των κυττάρων. Έχει επουλωτικές και καταπραΰντικές ιδιότητες.

### **BISABOLOL(προέρχεται από εκχύλισμα χαμομηλιού)**

Οι προστατευτικές και ηρεμιστικές ιδιότητές του διακρίνουν το bisabolol. Συμβάλλει στη πρόληψη και τη θεραπεία των ερεθισμών και κοκκινίλων. Ενισχύει την φυσική ασπίδα του δέρματος, ενδυναμώνοντας τα κύτταρα και χαρίζοντας λάμψη και καθαρότητα.

### **ΡΕΤΙΝΟΛΗ**

Η αλλιώς βιταμίνη Α, η ρετινόλη χρησιμοποιείται κυρίως σε αντιρυτιδικά προϊόντα λόγω των αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων της. Δρα δηλαδή ενάντια στις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούνται και κατέχει τον έλεγχο σε βασικές λειτουργίες των κυττάρων.

### **ΠΑΝΘΕΝΟΛΗ**

Η πανθενόλη είναι η προβιταμίνη Β5. Όταν εισχωρήσει στο δέρμα μετατρέπεται σε βιταμίνη Β5. Είναι υγροσκοπική ουσία. Αυξάνει και ρυθμίζει τα επίπεδα ενυδάτωσης του δέρματος, συντελεί στην αναγέννηση των κυττάρων. Έχει καταπραυντικά αποτελέσματα με ήπιες επουλωτικές ιδιότητες. Συμβάλλει στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος.

### **ΤΟΚΟΦΕΡΟΛΗ**

Η tocopherol acetate είναι ένα παράγωγο της βιταμίνης Ε με αντιοξειδωτική δραστηριότητα τοπικώς, όταν εμπεριέχεται σε καλλυντικά παρασκευάσματα. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες από τη tocopherol acetate είναι εξαιρετικά σπάνιες και μπορεί να είναι τοπικός ερεθισμός και αλλεργική δερματίτιδα.

### **ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ**

Το κολλαγόνο είναι δομική πρωτεΐνη του συνδετικού ιστού. Εξάγεται απευθείας από τον ιστό νεαρών ζώων. Είναι παχύρρευστο αδιαφανές υγρό με pH περίπου 3,8. Το κολλαγόνο είναι πλούσιο σε αμινοξέα, κυρίως προλίνη και υδροξυπρολίνη, περιέχει πολύ λιγότερο γλυκίνη και μεθειόνη και σε ελάχιστα ποσοστά σάκχαρο και γαλακτόζη. Υδροφιλο συστατικό έχει έντονες ενυδατικές και προστατευτικές ιδιότητες. Προσφέρει επαναφέρει τη σωστή ελαστικότητα του δέρματος, την σωστή ενυδάτωσή του και προωθεί την γρήγορη ανανέωση των κυττάρων του δέρματος. Τονώνει και συσφίγγει και αναζωογονεί το κουρασμένο δέρμα. Αυξάνει τα επίπεδα κολλαγόνου ελαχιστοποιώντας αρχικά και τέλος εξαφανίζοντας τις ρυτίδες έκφρασης που δημιουργήθηκαν με την πάροδο του χρόνου.

### **ΕΛΑΣΤΙΝΗ**

Είναι μαλακτική ουσία με υγροσκοπικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κυρίως ως υγραντικό του δέρματος. Η ελαστίνη είναι αδιάλυτη πρωτεΐνη και προέρχεται από τα θηλαστικά. Η καθαρισμένη ελαστίνη έχει ωχροκίτρινο χρώμα που φθορίζει στο υπεριώδες φως και μεταβάλλεται σε ανοικτό κυανό. Έχει μορφή διαλύματος. Είναι η μόνη πολυμερής ουσία που στο νερό διατηρεί ιδιότητες "λάστιχου", μπορεί δηλαδή να διογκώνεται χωρίς να διαλύεται. Ένα μεγάλο πλεονέκτημα της ελαστίνης είναι ότι λόγω του μικρού μοριακού βάρους που έχει διαπερνά εύκολα την κεράτινη στοιβάδα του δέρματος εμπλουτίζοντάς την. Συμβάλλει στην πρόληψη των ρυτίδων του προσώπου προσφέροντας συσφικτικά αποτελέσματα. Καταπολέμα τις ραγάδες, αυξάνει τα ποσοστά επαναφοράς ελαστικότητας του δέρματος. Το δέρμα γίνεται πιο σφριγηλό, λείο, αποκτώντας νεανική λάμψη. Χρησιμοποιείται σαν συστατικό σε προϊόντα φυσιολογικού ή ώριμου προσώπου.

### **ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ**

Είναι φυσικό οξύ του δέρματος. Έχει υψηλή ενυδατική ιδιότητα, αποτελεί μια συνεχή ενυδατική μεμβράνη που παρέχει διαρκή ενυδάτωση, προλαμβάνει την απώλεια νερού, σταθεροποιεί τη δομή του δέρματος χωρίς τη διαταραχή της ανταλλαγής αερίων με το περιβάλλον. Το υαλουρονικό οξύ μπορεί να "σκεπάσει" προσωρινά την τραυματισμένη επιδερμίδα, δεν αφήνοντας την να αφυδατωθεί. Έτσι επιταχύνει την ανάπλαση και επούλωση του δέρματος, έτσι μειώνεται ο χρόνος ανάρρωσης και ελαχιστοποιούνται τυχόν παρενέργειες (ουλές κλ.π.) και κάνει το δέρμα πιο μαλακό και πιο ομαλό.

### **LANOLIN ΛΑΝΟΛΙΝΗ**

Η λανολίνη είναι μια λιπαρή ουσία η οποία χρησιμοποιείται αυτούσια ή και ως έκδοχο καλλυντικών προϊόντων για τις μαλακτικές, γαλακτωματοποιητικές και σταθεροποιητικές της ιδιότητες. Μπορούμε να την συναντήσουμε και με τις ονομασίες ζωικό λίπος (wool fat), ζωικός κηρός (wool wax), aders lanae. Η λανολίνη προέρχεται από το λίπος που βρίσκεται στις ίνες του μαλλιού των προβάτων.

### **GLYCERIN (ΓΛΥΚΕΡΙΝΗ)**

Πρόκειται για μία παραδοσιακή υγροσκοπική ουσία με μεγάλες υδατικές ικανότητες, αλλά και καλό παράγοντα διασποράς καλλυντικών παρασκευασμάτων. Η γλυκερίνη (glycerin) είναι διάλυμα που προσομοιάζει με σιρόπι, γλυκιάς γεύσης, όπως η ζάχαρη.

Η γλυκερίνη είναι το εμπορικό όνομα της γλυκερόλης, που ανήκει στις πολυόλες. Λαμβάνεται με υδρόλυση λιπών και ελαίων, αλλά και ως παραπροϊόν παρασκευής σαπουνιών και λιπαρών οξέων ή από προπυλένιο.

Η γλυκερίνη είναι υγροσκοπική και ιδανικό ενυδατικό υπό φυσιολογικές ατμοσφαιρικές συνθήκες. Σε χαμηλή σχετική υγρασία απορροφά νερό περισσότερο από τις κατώτερες στοιβάδες του δέρματος και λιγότερο από τον ατμοσφαιρικό αέρα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, μετά την εξάτμισή της να δημιουργείται αίσθημα ξηρότητας στο δέρμα και τους βλεννογόνους, όπου εφαρμόζεται. Η γλυκερίνη πάντως ανευρίσκεται πολύ συχνά, ως ικανή να δεσμεύσει νερό από την ατμόσφαιρα στην επιδερμίδα σε προϊόντα για το δέρμα, κυρίως υδατικές κρέμες, έγχρωμα προϊόντα επικάλυψης του δέρματος, λευκαντικά του δέρματος, μάσκες προσώπου κ.ά.

Από την χρήση της γλυκερίνης μπορεί να προκληθεί τοπικός ερεθισμός ή ξηρότητα στο δέρμα ή στους βλεννογόνους, αν χρησιμοποιηθεί σε ξηρή ατμόσφαιρα.

### **ΣΟΡΒΙΤΟΛΗ**

Η σορβιτόλη είναι μία υγροσκοπική ουσία, που χρησιμοποιείται συχνά σε κρέμες και σε άλλα καλλυντικά. Προσομοιάζει προς την γλυκερίνη, αλλά κοσμητικώς είναι περισσότερο αποδεκτή. Είναι μία ουσία η οποία εξάγεται από φρούτα (εκτός των σταφυλιών), κεράσια, αχλάδια, μήλα κ.ά. Αποτελεί πρώτη ύλη για την σύνθεση του ασκορβικού οξέος (vitamin C). Συνθετικώς, προέρχεται από τη γλυκόζη με υδρογόνωση. Η σορβιτόλη προσδίδει βελούδινη όψη στο δέρμα, είναι υγραντικός παράγοντας και συνεπώς πλαστικοποιητικός του δέρματος, επειδή δεσμεύει το νερό. Χρησιμοποιείται σε κρέμες υδατικές, έγχρωμα προϊόντα, μάσκες για το πρόσωπο, υγρές πούδρες, κ.ά. Επίσης μπορούμε να συναντήσουμε τους εστέρες της σορβιτόλης, τους πολυαιθοξυλιωμένους μονοεστέρες της σορβιτόλης, τα οποία είναι γνωστά ως Tween και είναι άριστοι γαλακτωματοποιοί παράγοντες. Ανεπιθύμητες ενέργειες από την χρήση σορβιτόλης σε καλλυντικά σκευάσματα δεν έχουν αναφερθεί.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ

### 1. Μερικά Θαυματουργά τρόφιμα

#### 1)Σοκολάτα. Η πιο γλυκιά φροντίδα ομορφιάς

Ιδιότητες στο δέρμα

Η άσπρη σοκολάτα χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στα καλλυντικά, λόγω των μαλακτικών ιδιοτήτων της στο δέρμα. Η μαύρη σοκολάτα (υγείας ή κουβερτούρα) χρησιμοποιείται για την τόνωση και τη βελτίωση της υφής της επιδερμίδας.

ΠΡΟΣΩΠΟ

#### **Μάσκα προσώπου με κακάο:**

Ανάμειξε 1/3 του φλυτζανιού κακάο με ¼ του φλυτζανιού μέλι, 1 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος και 3 κουταλάκια του τσαγιού κουάκερ. Ανακάτεψέ τα μέχρι το μείγμα να γίνει παχύρευστο. Στη συνέχεια άπλωσέ το στο πρόσωπό σου, κάνοντας μασάζ με κυκλικές κινήσεις. Το κουάκερ θα δράσει απολεπιστικά, αφαιρώντας τα νεκρά κύτταρα, ενώ το κακάο θα αφήσει το δέρμα απαλό και λαμπερό. Άφησε τη μάσκα για 20 λεπτά και ξέβγαλέ τη με χλιαρό νερό.

ΣΩΜΑ

#### **Μάσκα σώματος (αλλά και προσώπου)**

Μπορεί να τονώσει την επιδερμίδα και να την κάνει πιο απαλή, ενώ λέγεται πως η συστηματική της εφαρμογή βοηθά και στη μείωση της κυτταρίτιδας. Για να την εφαρμόσετε, θα πρέπει να λιώσετε μαύρη σοκολάτα σε μπεν μαρί (διπλό βραστήρα) ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Μην τη βάλετε απευθείας στη φωτιά, γιατί η συγκεκριμένη σοκολάτα είναι πολύ εύκολο να «καεί». Η αγωγή πρέπει να ξεκινήσει με ένα πίνιγκ σε όλο το σώμα (χρησιμοποιήστε ένα scrub ή παιδικό λάδι με χοντρό αλάτι ή ένα τρίχινο σφουγγάρι), ώστε να απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα και να προετοιμάσετε την επιδερμίδα σας να δεχτεί τη θεραπεία. Στη συνέχεια, αναμείξτε τη ζεστή σοκολάτα (προσέξτε η θερμοκρασία να είναι ανεκτή για να μην καείτε) με λίγες σταγόνες αμυγδαλέλαιο και αρχίστε να την απλώνετε στο σώμα σας με απαλές κινήσεις μασάζ. Απλώστε την και στο πρόσωπο. Θα πρέπει να παραμείνετε με τη σοκολάτα για 20 λεπτά περίπου και μετά να την ξεβγάλετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να απλώσετε μία κρέμα σώματος με κακάο ή λευκή σοκολάτα, ή μία αντικυτταρίδικη συσφιγκτική αγωγή με κακάο.

## 2) Ζάχαρη για βελούδινο δέρμα

### Ιδιότητες

Η ζάχαρη περιέχει ένα μοναδικό ενυδατικό σύστημα, του οποίου η σύνθεση είναι παρόμοια με το φυσιολογικό μείγμα υδατανθράκων της εξωτερικής στιβάδας της επιδερμίδας. Το ενυδατικό αυτό σύστημα:

- Χαρακτηρίζεται ως «μαγνήτης νερού», γιατί έχει την ικανότητα να δεσμεύει τα μόρια του νερού και να τα συγκρατεί στην επιδερμίδα.
- Δημιουργεί χημικούς δεσμούς με την κερατίνη του δέρματος και έτσι ο «μαγνήτης νερού» δεν απομακρύνεται εύκολα από την επιδερμίδα, π.χ. όταν πλένουμε το πρόσωπό μας, παρά μόνο με τη φυσιολογική μηνιαία απολέπιση της επιδερμίδας. Οι υδατάνθρακες, λοιπόν, αυτοί γίνονται μέρος της επιδερμίδας και ενισχύουν μοναδικά την ικανότητά της να συγκρατεί την υγρασία.
- Είναι ένα από τα ελάχιστα ενυδατικά συστήματα που έχουν πολύ καλή δράση όταν οι συνηθισμένοι ενυδατικοί παράγοντες αδρανούν, δηλαδή σε αντίξοες συνθήκες χαμηλής υγρασίας περιβάλλοντος (20-50%). Τέτοιες συνθήκες δεν είναι σπάνιες. Αντίθετα, απαντώνται σε όλους τους κλειστούς, κλιματιζόμενους χώρους, στα αεροπλάνα και στα αεροδρόμια και φυσικά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.
- Πλησιάζει εντυπωσιακά τη λειτουργία του φυσιολογικού συστήματος υδατανθράκων της επιδερμίδας, αφού «μιμείται» τη σύσταση και τη λειτουργία του δέρματός μας.

### Πώς χρησιμοποιείται

Χάρη στις ιδιότητες που αναφέρουμε, η ζάχαρη έχει χρησιμοποιηθεί σε προϊόντα ενυδάτωσης και περιποίησης της επιδερμίδας. Λόγω της μορφής της, όμως, χρησιμοποιείται και για τη δημιουργία κάποιων πιλινγκ απολέπισης. Στο σπίτι, μπορούμε να φτιάξουμε με τη ζάχαρη κάποιες συνταγές για καθαρισμό και απομάκρυνση των επιφανειακών κυττάρων της επιδερμίδας.

### ΣΩΜΑ

#### Αρωματική πούδρα για το μπάνιο

##### Υλικά

- 1 κούπα μαγειρική σόδα
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 1 κουταλάκι τζίντζερ
- 1 κουταλάκι μπαχαρικό γαρίφαλο

Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά μαζί και φυλάξτε το μείγμα σε ένα δοχείο. Ρίξτε 2 κουταλιές σε ζεστό νερό και απολαύστε ένα αρωματικό μπάνιο.

#### Απολέπιση Σώματος

Σε ένα μπολ αναμείξτε ίσες ποσότητες ζάχαρης με γάλα, π.χ. 5 κουταλιές ζάχαρη με 5 κουταλιές γάλα. Χρησιμοποιήστε το μείγμα σε νωπή επιδερμίδα, με απαλές κυκλικές κινήσεις. Ξεπλύνετε και απλώστε μια ενυδατική κρέμα σώματος. Είναι μια απλή και εύκολη λύση για βελούδινη επιδερμίδα

#### Απαλά χέρια

Πάρτε μικρή ποσότητα ζάχαρης στις χούφτες σας, ρίξτε λίγο χλιαρό νερό και τρίψτε τα χέρια σας μεταξύ τους. Ξεπλύνετε και απλώστε μια ενυδατική κρέμα. Τα χέρια σας θα γίνουν ιδιαίτερα απαλά.



### 3) Αγγούρι Βάλσαμο για το δέρμα

#### Ιδιότητες

Ο χυμός του αγγουριού είναι ευεργετικός για την επιδερμίδα, με πολλές -τονωτικές, αντιοξειδωτικές, μαλακτικές και ενυδατικές- ιδιότητες, χάρη στο συνδυασμό βιταμινών C και B1, ιχνοστοιχείων, σακχάρων και καροτενίων που περιέχει. Επίσης, η φλούδα του αγγουριού, χάρη στις βιταμίνες της, ευνοεί το δέρμα. Το αγγούρι ως τρόφιμο δρα κατά των ρευματισμών και των αρθρικών πόνων και κατά της υπέρτασης. Είναι διουρητικό, δροσιστικό, καθώς και υπακτικό (σε μεγάλη ποσότητα).

#### ΠΡΟΣΩΠΟ

##### **Μάσκα προσώπου για Κανονικό-μεικτό δέρμα**

Προετοιμασία της επιδερμίδας: Τρίψτε με το εσωτερικό της φλούδας του αγγουριού την περιοχή του προσώπου.

Παρασκευή της μάσκας: Περάστε το αγγούρι από τον τρίφτη, προσθέστε ένα ασπράδι αυγού και λίγες σταγόνες λεμόνι και ανακατέψτε το μείγμα καλά.

Εφαρμογή: Απλώστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας για περίπου 10-20 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλύνετε καλά. (Καλό είναι η μάσκα να εφαρμόζεται απόγευμα ή βράδυ, γιατί το λεμόνι είναι φωτοευαίσθητο ουσία και δεν πρέπει η επιδερμίδα να εκτίθεται αμέσως μετά στον ήλιο.)

##### **Μάσκα προσώπου για Κανονικό-ξηρό δέρμα**

Για αποτελεσματική περιποίηση του ξηρού δέρματος, χρησιμοποιήστε το χυμό μισού αγγουριού αναμειγνύοντάς τον με 2-3 κουταλιές νιφάδες βρώμης (κουάκερς). Αφήστε τις νιφάδες να μουλιάσουν στο χυμό και φορέστε τη μάσκα για περίπου 15 λεπτά.

##### **Μάσκα λαιμού για Κανονικό-ξηρό δέρμα**

Τοποθετήστε φρέσκες φέτες αγγουριού στο λαιμό σας και τυλίξτε γύρω του σφιχτά μια λεπτή πετσέτα για περίπου 2 ώρες. Αυτή η μέθοδος θεωρείται μια πολύ καλή φυσική λύση για τη μείωση των ρυτίδων του λαιμού.

##### **Για πρησμένα και κουρασμένα βλέφαρα**

Είναι η κλασική συνταγή: Φρεσκοκομμένες φέτες αγγουριού πάνω στα κουρασμένα βλέφαρα για 10 λεπτά καταπραΰνουν τα συμπτώματα και ξεκουράζουν το βλέμμα.

#### ΣΩΜΑ -ΠΡΟΣΩΠΟ

##### **Σε ήπια ηλιακά εγκαύματα**

Δροσίστε το δέρμα σας με φρέσκο χυμό αγγουριού, προκειμένου να επιταχυνθεί η ίαση από το έγκαυμα.

#### ΕΙΔΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

##### **Στον πυρετό των παιδιών**

Ο χυμός του αγγουριού σβήνει γρήγορα τη δίψα και τονώνει τον παιδικό οργανισμό.

Tip! Όποια θεραπευτική ή καλλυντική χρήση του αγγουριού κι αν εφαρμόσετε (μάσκα, αγγουρόνερο ή

αφέψημα), σκόπιμο είναι να διαλέγετε βιολογικά αγγούρια ή, αν είναι συμβατικά, να τα πλένετε πάντα πολύ καλά με ζεστό νερό. Ακόμα, δεν πρέπει να διατηρείτε τις μάσκες πάνω από 12 ώρες.

#### **4) Τα σταφύλια της ομορφιάς**

Ιδιότητες

Το σταφύλι είναι σημαντική πηγή ασβεστίου και σιδήρου, βιταμινών Β και Α. Περιέχει επίσης πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν πολύτιμη αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζοντας τη δημιουργία ελευθέρων ριζών. Η επιδερμίδα αντιδρά πολύ θετικά στα ευεργετικά συστατικά του σταφυλιού, όπως τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία, τα οποία βοηθούν στην αποτοξίνωση του δέρματος. Οι πολυφαινόλες προστατεύουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη των ιστών, που είναι βασικά δομικά στοιχεία της επιδερμίδας, προσφέροντάς της σύσφιξη και λάμψη. Στον οργανισμό, τα λιπαρά οξέα από το σταφύλι βοηθούν στην πρόληψη της χοληστερίνης και, κατά συνέπεια, των καρδιαγγειακών παθήσεων.

ΠΡΟΣΩΠΟ

##### **Καθαρισμός προσώπου**

Ο χυμός σταφυλιού είναι άριστη καθαριστική λοσιόν για το πρόσωπο. Αφαιρέστε τις φλούδες από 1 μεγάλο τσαμπί σταφύλι, λιώστε το και τρίψτε τον πολτό στο πρόσωπό σας. Ξεπλύντε με άφθονο χλιαρό νερό.

##### **Για το πρόσωπο, μετά την έκθεση στον ήλιο**

- 1 κούπα ρώγες πράσινου σταφυλιού και 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 1 κρόκο αυγού

Λιώστε τα σταφύλια και ανακατέψτε τα με το μέλι και τον κρόκο αυγού. Απλώστε το μείγμα σε καθαρό πρόσωπο για 15 λεπτά. Μετά, ξεπλύνετε με άφθονο χλιαρό νερό.

##### **Για τις ρυτίδες**

Στις περιοχές του προσώπου όπου έχετε πιο έντονο πρόβλημα ρυτίδων έκφρασης, ιδιαίτερα γύρω από το στόμα, λιώστε ξεφλουδισμένες ρώγες σταφυλιού και αφήστε τον πολτό για 20 λεπτά τοπικά πάνω στο δέρμα. Ξεπλύνετε με άφθονο χλιαρό νερό. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία αυτή όσο πιο συχνά μπορείτε, χωρίς να ξεχνάτε παράλληλα να πίνετε άφθονο νερό, να τρώτε πολλά λαχανικά και να κοιμάστε τουλάχιστον 8 ώρες την ημέρα. Το πρόσωπό σας θα αναζωογονηθεί.

#### **5) Χαμομήλι. Ο φυσικός σύμμαχος της υγείας και της ομορφιάς**

Οι χρήσεις του αναφέρθηκαν παραπάνω

ΠΡΟΣΩΠΟ

**Για το ερεθισμένο πρόσωπο.** Βράστε 1 κουταλιά άνθη χαμομηλιού σε 150 ml νερό. Το κατεβάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε για 15 λεπτά πριν το σουρώσετε. Στη συνέχεια, το αφήνετε να κρυώσει και προσθέτετε 2 σταγόνες από αιθέριο έλαιο λεβάντας. Κάντε με αυτό το μείγμα κομπρέσες στο πρόσωπο για να καταπραΰνετε την ερεθισμένη επιδερμίδα. (Προσοχή όμως, όχι πάνω στα μάτια.)

**Αν έχετε σπυράκια...** το βράδυ πριν πάτε για ύπνο πλύνετε το πρόσωπό σας με το σαπούνι που χρησιμοποιείτε και ξεβγάλετε με χλιαρό νερό. Στη συνέχεια βράστε χαμομήλι και αφού το σουρώσετε αφήστε το να πάρει τη θερμοκρασία του δωματίου. Τοποθετήστε το αφέψημα ταμποναριστά σε όλο το

πρόσωπο. Αφήστε το να δράσει. Δεν χρειάζεται να το ξεβγάλετε αφού μόνο καλό μπορεί να σας κάνει. Μπορείτε να κάνετε την ίδια διαδικασία με λεβάντα ή θυμάρι.

**Πρησμένα μάτια.** Φροντίστε να φυλάτε πάντα στην κατάψυξη τα χρησιμοποιημένα φακελάκια με χαμομήλι. Αφήστε τα σε θερμοκρασία δωματίου για 3 λεπτά και μετά ακουμπήστε τα πάνω στα κλειστά βλέφαρα. Η τανίνη του χαμομηλιού περιορίζει το πρήξιμο.

Κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού. Αφήστε τις για 10 λεπτά τοπικά, προκειμένου να καταπραΰνουν κάθε είδους δερματικό πρόβλημα.

**Για να αφαιρέσετε το μακιγιάζ.** Ανακατέψτε 2 κουταλιές φρέσκο γάλα με 2 κουταλιές αφέψημα χαμομηλιού. Βάλτε μικρή ποσότητα του μείγματος σε λίγο βαμβάκι και ξεβγάψτε το πρόσωπό σας. Μόλις τελειώσετε με τον καθαρισμό, πλύνετε το πρόσωπο με νερό.

## ΣΩΜΑ

**Στο μπάνιο.** Βράζετε 1 λίτρο νερό με μια γεμάτη χούφτα χαμομήλι, το κατεβάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε για 15 λεπτά. Ύστερα το σουρώνετε και ρίχνετε το αφέψημα στην μπανιέρα, την οποία θα έχετε γεμίσει με νερό. Βυθίζετε το σώμα σας στο νερό και χαλαρώνετε. Το μπάνιο αυτό θα σας ξεκουράσει και θα σας ηρεμήσει από το στρες, ενώ θα καταπραΰνει και πιθανούς ερεθισμούς στο δέρμα.

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

**Για καθημερινό ρόφημα.** Ηρεμεί τον οργανισμό, ενώ είναι ιδιαίτερα καταπραΰντικό και χωνευτικό για το στομάχι. Αντιμετωπίζει το στρες και την αϋπνία (σε αυτή την περίπτωση, καλό είναι να το πίνετε λίγο πριν τον ύπνο).

**Για τα μαλλιά.** Παλιότερα ήταν πολύ διαδεδομένο το τελευταίο ξέβγαλμα των μαλλιών στο λούσιμο να γίνεται με νερό στο οποίο θα έχετε προηγουμένως βράσει γερμανικό χαμομήλι, για να αποκτήσουν τα μαλλιά ανοιχτές ανταύγειες και λάμψη. Ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, με την έντονη ηλιοφάνεια που επικρατεί, η μέθοδος αυτή θεωρείται ακόμη πολύ αποδοτική για τα φυσικά ανοιχτά καστανά ή ξανθά μαλλιά. Μπορείτε ακόμη στο αφέψημα του χαμομηλιού που θα έχετε φτιάξει να προσθέσετε 4 σταγόνες από αιθέριο έλαιο λεμονιού και να χρησιμοποιήσετε το μείγμα αυτό για να ξεβγάλετε τα μαλλιά σας (εφόσον είναι φυσικά και όχι βαμμένα). Έτσι, θα τους δώσετε λάμψη και θα φωτίσετε το χρώμα τους.

## 6) Ρύζι. Η τροφή της ομορφιάς

### Ιδιότητες

Στην κοσμετολογία το ρύζι αρχικά χρησιμοποιήθηκε για το άμυλό του, το οποίο προσφέρει καλυπτικές και προσροφητικές ιδιότητες. Στην εποχή μας, όμως, χρησιμοποιούνται πολύ στα καλλυντικά οι πρωτεΐνες ρυζιού. Χάρη στην καλή τους συμβατότητα με την επιδερμίδα και στην ιδιότητά τους να σχηματίζουν μια προστατευτική μεμβράνη πάνω σε αυτήν, ενυδατώνουν βαθιά και προσδίδουν ζωντάνια και ελαστικότητα. Προσφέρουν, επίσης, σημαντικά οφέλη στα μαλλιά, ενισχύοντας με φυσικό τρόπο την ελαστικότητα και την ανθεκτικότητα της τρίχας.

## ΠΡΟΣΩΠΟ

**Για λάμψη:** Βράζουμε 2 κουταλιές της σούπας ρύζι σε 1/4 του λίτρου νερό. Το αφήνουμε να κρυώσει και το απλώνουμε στο πρόσωπο

### **Μάσκα για βαθιά θρέψη της ξηρής ή πολύ ξηρής επιδερμίδας**

Βράστε μια ποσότητα ρυζιού μέχρι να γίνει πολτός. Προσθέστε ένα γραμμάριο από αυτό τον πολτό σε 50 ml φυτικής κρέμας προσώπου. Ενισχύστε το μείγμα με 2 ml λάδι από κουκούτσι σταφυλιού και 20 σταγόνες από αιθέριο έλαιο γερανιού και νερολί. Αφού ανακατέψετε όλα τα υλικά καλά, εφαρμόστε το προϊόν σε καθαρή επιδερμίδα και αφήστε το να δράσει για 10 λεπτά. Στη συνέχεια, ξεπλύνετε με νερό. Η μάσκα φυλάσσεται στο ψυγείο. Ο πολτός ρυζιού πρέπει να χρησιμοποιηθεί αμέσως στη συνταγή της μάσκας ειδάλλως απορροφά υγρασία και «πετρώνει».

## **ΣΩΜΑ**

### **Για ένα θρεπτικό και τονωτικό μπάνιο**

Συστατικά

- 1 κούπα ρύζι
- 1 κούπα νιφάδες βρόμης (κουάκερς)
- 2 κουταλιές μαύρο τσάι (ή το περιεχόμενο από 5 φακελάκια)
- 1 κούπα γάλα σε σκόνη

Ανακατεύουμε τα συστατικά και κρατάμε το μισό μείγμα, ενώ το υπόλοιπο μισό το φυλάμε σε κλειστό δοχείο για μελλοντική χρήση. Τοποθετούμε το μείγμα σε ύφασμα και δένουμε την άκρη, δημιουργώντας μια σακουλίτσα. Γεμίζουμε την μπανιέρα με ζεστό νερό και βυθίζουμε μέσα το σακουλάκι, πιέζοντάς το κατά διαστήματα ελαφρά. Το αφήνουμε μέσα στην μπανιέρα και περιμένουμε να κρυώσει λίγο το νερό ώστε να πάρει την κατάλληλη θερμοκρασία για μπάνιο. Για καλύτερα αποτελέσματα, μένουμε στο μπάνιο για 30 λεπτά. Η ποσότητα αρκεί για 2 χρήσεις.

### **Για απαλά χέρια**

Συστατικά

- 1/2 κούπα ρύζι
- 1 κούπα ζεστό νερό
- 1/2 αγγούρι σε φέτες (όχι ξεφλουδισμένο)
- 1/4 της κούπας κόκκινη κολοκύθα
- 2 κουταλιές γάλα

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ρύζι με το ζεστό νερό και τα αφήνουμε για 1 ώρα. Σουρώνουμε το ρύζι και κρατάμε το νερό. Σε ένα μπλέντερ χτυπάμε το αγγούρι με την κολοκύθα και το γάλα για 30 δευτερόλεπτα. Ύστερα προσθέτουμε το νερό από το ρύζι και χτυπάμε για ακόμα 15 δευτερόλεπτα. Απλώνουμε το μείγμα στα χέρια και τα καλύπτουμε με πλαστική μεμβράνη ή γάντια. Αφήνουμε για 15 λεπτά και ξεπλένουμε με ζεστό νερό. Το μείγμα διατηρείται στο ψυγείο για 4 ημέρες.

## **7) Μέλι το υγρό χρυσάφι**

Ιδιότητες

Το μέλι είναι ιδιαίτερα θρεπτικό για το δέρμα, διαθέτει σημαντικές επουλωτικές και εξισορροπητικές ιδιότητες, ενώ παράλληλα επιταχύνει την ανανέωση των ιστών. Καθώς έχει την ικανότητα να έλκει, να απορροφά και να διατηρεί νερό στα μόριά του, όταν προστίθεται σε καλλυντικά προϊόντα, προσφέρει υγρασία στο δέρμα και το διατηρεί δροσερό. Παραδοσιακά, οι διάφορες ποικιλίες μελιού έχουν χρησιμοποιηθεί σε θεραπευτικές εφαρμογές, όπως π.χ. μέλι θυμαριού για την καλή λειτουργία του αναπνευστικού, μέλι καστανιάς για τα γαστρεντερικά προβλήματα, μέλι ερείκης για την αντισηπτική και διουρητική δράση του, μέλι από ευκάλυπτο γιατί μαλακώνει το βήχα κ.ά.

Tip! Το μέλι μπορεί να δράσει ως ευαισθητοποιός ουσία σε άτομα που έχουν τάση για αλλεργίες. Ας μην ξεχνάμε ότι προέρχεται από τη γύρη των λουλουδιών, η οποία είναι ισχυρότατο αλλεργιογόνο. Αν, λοιπόν, ανήκετε σε αυτή την κατηγορία, καλύτερα να μην το εφαρμόσετε στο δέρμα σας.

## ΠΡΟΣΩΠΟ

**Μάσκα για αφυδατωμένες επιδερμίδες :** Ξεδιψάστε την επιδερμίδα σας και δώστε της έξτρα τροφή με τη μάσκα με μέλι που προτείνουμε, ιδανική για τις επιδερμίδες με τάση ξηρότητας ή τις ιδιαίτερα αφυδατωμένες επιδερμίδες.

Για την παρασκευή του: Αραιώστε μισό κουταλάκι από μέλι δάσους, με μισό κουταλάκι ζεστό νερό. Στη συνέχεια, προσθέστε το σε μία φυτική κρέμα βάσης (π.χ. την Aromatherapy Basic Face Cream της Apivita) μαζί με 20 σταγόνες λάδι τζοτζόμπα και ανακατέψτε καλά (διατηρήστε τη μάσκα στο ψυγείο και καταναλώστε τη μέσα σε 2 μήνες). Εφαρμογή: Απλώστε ένα πλούσιο και ομοιόμορφο στρώμα σε καθαρό δέρμα. Αφήστε τη μάσκα να δράσει για 10-15 λεπτά και στη συνέχεια απομακρύνετε την ποσότητα που δεν έχει απορροφηθεί, ξεπλένοντας με νερό ή σκουπίζοντας το πρόσωπό σας.

**Μάσκα για σύσφιξη :** Ανακατέψτε 2 κουταλιές μέλι, το ασπράδι από ένα ωμό αυγό, ένα κουταλάκι γλυκερίνη (θα τη βρείτε σε όλα τα φαρμακεία) και προσθέστε λίγο αλεύρι μέχρι το μείγμα να πάρει τη μορφή κρέμας. Απλώστε το μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό και αφήστε το για 10 λεπτά. Ξεπλύνετε με χλιαρό νερό.

**Μάσκα για ενυδάτωση :** Αναμείξτε 2 κουταλιές μέλι με 2 κουταλάκια φρέσκο πλήρες γάλα. Απλώστε το μείγμα αυτό στο πρόσωπο και στο λαιμό, κάνοντας απαλό κυκλικό μασάζ. Αφήστε το 10 λεπτά και μετά ξεπλυνθείτε με χλιαρό νερό. (Για τις πιο μεγάλες ηλικίες, ιδανικό είναι το μείγμα να έχει ζεσταθεί ελαφρά.)

### **Μάσκα με μέλι και αβοκάντο**

Τα λιπαρά οξέα που περιέχει το αβοκάντο είναι ιδανικά για την περιποίηση της ξηρής ή αφυδατωμένης επιδερμίδας, ενώ το μέλι, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, βοηθάει την επιδερμίδα να διατηρήσει την υγρασία της. Απλώστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας για δέκα λεπτά, και αφαιρέστε με δροσερό νερό.

Υλικά: 1 ώριμο αβοκάντο, 2 κουταλάκια του γλυκού σκέτο γιαούρτι, 1 1/2 κουταλάκια του γλυκού χυμό λεμονιού, 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι

Αναμείξτε όλα τα υλικά σε μια γαβάθα και πολτοποιήστε με ένα πιρούνι. Αφήστε στο ψυγείο για μισή ώρα και χρησιμοποιήστε αμέσως.

### **Μάσκα προσώπου για λάμψη.**

Τοποθετήστε σε ένα μπολ μια κουταλιά της σούπας μέλι, μια κουταλιά σταρένιο αλεύρι και 20ml μπίρα. Απλώστε τη στο πρόσωπό σας και αφήστε τη να δράσει για 20 λεπτά. Μετά ξεβγάλετε με χλιαρό νερό και στη συνέχεια με παγωμένο. Ακόμη και αν αφήσετε τη μάσκα για περισσότερα από 20 λεπτά, δε θα έχετε κανένα πρόβλημα, γιατί τα συστατικά της δεν προκαλούν αλλεργική αντίδραση ή ερεθισμό. Θα τη λατρεύετε όταν δείτε πως σας χαρίζει ένα λείο, καθαρό και φωτεινό πρόσωπο!

**Χρειάζεστε απολέπιση, θρέψη και ενυδάτωση άμεσα και γρήγορα ;Μην χάνετε χρόνο... ανανεωθείτε!**

Βράστε λίγο χαμομήλι και χρησιμοποιήστε 2 κουτ. του γλυκού

1 κουτ. του γλυκού σπιτικό γιαούρτι είναι αρκετό

προσθέστε 7 σταγόνες χυμό λεμονιού

3 κουτ. του γλυκού βιολογικό μέλι

Τώρα που έχετε όλα τα υλικά σε ένα μπολ ανακατέψτε τα καλά και απλώστε τα στο πρόσωπο με ένα πινέλο. Αφήστε να δράσει για 10 λεπτά και κατόπιν ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Ανανεωμένες και έτοιμες για δουλειά!

#### **Αν είναι πολύ λιπαρό...το πρόσωπο**

Ανακατέψτε σε ένα μπολ ... μια κουταλιά της σούπας τυρί κουάρκ, ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και ένα χυμό λεμονιού. Όταν το μείγμα γίνει ομοιογενές προσθέστε δύο κουταλιές της σούπας φρέσκο γάλα και συνεχίστε το ανακάτεμα. Αναζωογονήστε την επιδερμίδα σας απλώνοντας τη μάσκα σε όλο το πρόσωπο και το λαιμό. Ξεπλύνετε μετά από 20 λεπτά. Σκουπίστε με ένα κομμάτι χαρτί ταμποναριστά.

**Ενυδατική μάσκα.**Ο πολτός από αβοκάντο με μια κουταλιά μέλι μπορεί να γίνει πολύ καλή ενυδατική μάσκα προσώπου κάνοντας το δέρμα λείο και λαμπερό.

**Μάσκα προσώπου για λάμψη:** 1/2 τριμμένο μήλο, 1 κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι, 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι

#### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ**

**Ως τροφή:** Μία κουταλιά μέλι κάθε πρωί χαρίζει αίσθηση ευεξίας και τονώνει τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού.

### **8)Λάδι ελιάς. Ένα διαχρονικό καλλυντικό**

Ήδη από την εποχή του Ιπποκράτη το ελαιόλαδο φημιζόταν για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες, ιδιαίτερα δε στις δερματικές παθήσεις. Στην αρχαιότητα, άλλωστε, που δεν γινόταν χρήση σαπουνιού για την προσωπική υγιεινή, οι άνθρωποι άλειφαν τα μαλλιά και το σώμα τους με λάδι ελιάς για να τα καθαρίσουν, να τα αρωματίσουν και να τα κάνουν πιο απαλά. Επίσης, άλειφαν με αυτό κάποια από τα ρούχα τους για να τους χαρίσουν γυαλάδα.

#### **Δραστικά συστατικά**

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη E και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη (ειδικά το παρθένο ελαιόλαδο). Επιπλέον, περιέχει και άλλα σημαντικά δραστικά συστατικά, όπως υψηλά ποσοστά βιταμίνης K, αλλά και ιχνοστοιχεία, όπως νάτριο και κάλιο, που είναι ευεργετικά για το δέρμα, και σίδηρο, που κάνει πολύ καλό στα μαλλιά.

#### **Ιδιότητες**

Η χλωροφύλλη που περιέχεται στο ελαιόλαδο, λόγω των αυξημένων αντιοξειδωτικών ουσιών που αυτό περιέχει, έχει μεγαλύτερη αντοχή και σταθερότητα στο φως συγκριτικά με άλλα είδη ελαίων. Αν, λοιπόν, αλείψετε με ελαιόλαδο το δέρμα και τα μαλλιά σας, θα τα ωφελήσετε, θα τα προστατέψετε κυρίως από ξηρότητα και θα βελτιώσετε την υφή τους. Χάρη στην αντιοξειδωτική δράση που έχουν οι πολυφαινόλες και η βιταμίνη E, προστατεύεται το δέρμα από πρόωρη γήρανση, αφού «καταπολεμώνται» οι

καταστροφικές ελεύθερες ρίζες. Για να διατηρεί το ελαιόλαδο τη διατροφική του αξία, που είναι σημαντικότερη πρώτα από όλα για λόγους υγείας (π.χ. έχει αντιοξειδωτική δράση στα κύτταρα του οργανισμού, ενώ τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει σε μεγάλη επάρκεια βοηθούν στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης και στην αύξηση της «καλής», απομακρύνοντας έτσι τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακών νοσημάτων κ.ά.), είναι καλύτερο να καταναλώνεται ωμό στις σαλάτες και στα φαγητά.

## ΠΡΟΣΩΠΟ

**Αν τα μάτια σας έχουν “σακούλες” και ρυτίδες.** Ανακατεύετε ένα κρόκο αυγού, ένα κουταλάκι ελαιόλαδο, μια κουταλιά γάλα και μια κουταλιά μέλι. Απλώνετε το μείγμα στα μάτια σας και το αφήνετε για 10 λεπτά. Αφαιρείτε τη μάσκα με άφθονο χλιαρό νερό.

**Αν το δέρμα του προσώπου σας δείχνει κουρασμένο.** Ανακατεύεται ένα κουτάλι ελαιόλαδο, ένα κουταλάκι μέλι, ένα μήλο τριμμένο και μισή λιωμένη μπανάνα. Απλώνετε το μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό σας και το αφήνετε για 15 περίπου λεπτά. Αφαιρείται τη μάσκα με άφθονο χλιαρό νερό.

**Αν το δέρμα σας είναι λιπαρό.** Ψιλοκόβετε λίγο μαϊντανό και τον ανακατεύετε με 2 κουταλιές Cottage Cheese και 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Απλώνετε το μίγμα στο πρόσωπο και το λαιμό σας και το αφήνετε για 5-10 λεπτά να δράσει. Ξεπλένετε με άφθονο νερό.

**Αν το δέρμα σας είναι κανονικό.** Αλείφετε 2 μεγάλα φύλλα μαρουλιού με ελαιόλαδο, τα ψεκάζετε με το χυμό ενός λεμονιού, τα βάζετε στο πρόσωπό σας (δεξιά το ένα και αριστερά το άλλο) και τα καλύπτετε με μια χάρτινη πετσέτα βουτηγμένη σε εμφιαλωμένο νερό. Αφήνετε τη μάσκα να δράσει για 10-15 λεπτά και ξεπλένετε με άφθονο χλιαρό νερό.

**Αν το δέρμα σας είναι ξηρό.** Ανακατεύετε 1 κρόκο αυγού, 1 κουταλιά ελαιόλαδο και λίγες σταγόνες λεμόνι μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές. Το απλώνετε στο πρόσωπο και στο λαιμό σας και το αφήνετε μέχρι να στεγνώσει. Ξεβγάζετε με άφθονο νερό.

**Αν σας «τραβάει»...το δέρμα** Λιώστε μπανάνα σε ένα μπολ και βάλτε μια κουταλιά τυρί ανθότυρο. Προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Ανακατέψτε πολύ καλά και απλώστε στο πρόσωπο σας το μείγμα με το ειδικό πινέλο που θα βρείτε σε όλα τα καταστήματα καλλυντικών. Αφήστε για 15’- 20’ τη μάσκα να δράσει και ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Σκουπίστε και στη συνέχεια απλώστε μια ενυδατική κρέμα.

Tip! Το λάδι ελιάς που θα χρησιμοποιηθεί στις συνταγές για την επιδερμίδα πρέπει να είναι βιολογικής καλλιέργειας, ώστε να είναι απολύτως απαλλαγμένο από χημικές και άλλες επιβαρυντικές ουσίες.

**Αν το δέρμα σας έχει μαύρα στίγματα.** Ανακατεύετε 1 κουταλιά ελαιόλαδο, 2 κουταλιές κουάκερ, 4 κουταλιές γιαούρτι και 1 κουταλιά χυμό λεμονιού. Απλώνετε το μείγμα στο πρόσωπο σας και αφήνετε για 5 λεπτά. Ξεβγάζετε με άφθονο νερό.

**Για χείλη που έχουν σκάσει** Ενυδατώστε τα το βράδυ με λίγο ελαιόλαδο.

## Λάδι για την ενδυνάμωση των βλεφαρίδων και για ντεμακιγιάζ

Αναμείξτε ίσες ποσότητες από λάδι αμυγδαλού και λάδι ελιάς και φτιάξτε ένα μείγμα ελαίων για άψογο ντεμακιγιάζ, αλλά και για θρέψη των βλεφαρίδων. Θα σας ενθουσιάσει όταν δείτε πόσο καλά και απαλά καθαρίζει!

### **Για την περιοχή των ματιών**

Μπορείτε, όταν δεν χρησιμοποιείτε κάποια κρέμα, να βάζετε με ένα βαμβάκι λίγο ελαιόλαδο στην περιοχή που κάνει την εμφάνισή του το «πόδι της χήνας», δηλαδή οι πλαϊνές ακτινωτές ρυτίδες έκφρασης.

**Απλή συνταγή για ρυτίδες.** Δύο δόσεις αμυγδαλέλαιο και μια δόση ελαιόλαδο

### **ΣΩΜΑ**

**Αν το δέρμα σας είναι ξηρό και σας “τραβάει”.** Ρίχνετε στο νερό της μπανιέρας μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο και μένετε στο νερό για τουλάχιστον 15 λεπτά.

**Αν το δέρμα στους αγκώνες ή τα γόνατα είναι σκληρό.** Ανακατεύετε 1 κουταλιά αλάτι με 1 κουταλιά ελαιόλαδο και τους τρίβετε απαλά για 1 λεπτό. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό και σκουπίζετε με μια πετσέτα. Μετά απλώνετε λίγη ενυδατική κρέμα.

### **Λάδι για σκασμένα χέρια ή ξηρότητα στην επιδερμίδα**

Το λάδι αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όσα σημεία του σώματος αντιμετωπίζουν ξηροδερμία ή σκασίματα. Καλύτερα να το χρησιμοποιείτε βράδυ, πριν τον ύπνο. Αναμείξτε 50 ml λάδι ελιάς, 50 ml λάδι καλντούλας και προσθέστε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο γεράνι, 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριανταφυλλόξυλο.

### **Κρέμα χεριών**

Βράζουμε 2 κουταλιές ελαιόλαδο, 3 κουταλιές κερί μέλισσας και μια χούφτα βλαστάρια από δενδρολίβανο σε πολύ χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά. Σουρώνουμε, ενώ είναι ζεστό το μίγμα και προσθέτουμε 8 κουταλιές ροδόνηρο.

### **ΜΑΛΛΙΑ**

#### **Λάδι ελιάς για θρέψη των μαλλιών**

Αναμείξτε 50 ml λάδι ελιάς και 50 ml δαφνέλαιο. Περάστε το στα μαλλιά σας πριν το λούσιμο (αν οι ρίζες σας είναι πολύ λιπαρές, βάλτε το προς τις άκρες των μαλλιών), τυλίξτε τα με μια ζεστή πετσέτα και αφήστε το λάδι να δράσει για μισή ώρα. Μετά λουστείτε κανονικά. Μπορείτε να κάνετε αυτή τη μάσκα μία φορά την εβδομάδα σε περιόδους που νιώθετε ότι τα μαλλιά σας χρειάζονται θρέψη και τόνωση.

#### **Μάσκα μαλλιών με μπανάνα**

Το ποτάσιο και η βιταμίνη Α που περιέχουν σε αφθονία οι μπανάνες επαναφέρουν τη λάμψη και τη ζωντάνια στα ταλαιπωρημένα μαλλιά.

Απλώστε τη μάσκα στα μαλλιά σας, καλύψτε το κεφάλι σας με διαφανή ζελατίνα και χαλαρώστε για μισή ώρα. Ξεβγάλτε καλά με ζεστό νερό και λουστείτε.

**Υλικά:** 1 μπανάνα, 3 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα, 1 1/2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Λιώστε την μπανάνα σε μια γαβάθα, προσθέστε τη μαγιονέζα και το ελαιόλαδο και χτυπήστε στο μπλέντερ μέχρι να σχηματιστεί ένα ομοιόμορφο μείγμα. Χρησιμοποιήστε αμέσως.

**Αν τα μαλλιά σας είναι θαμπά και άτονα.** Μια φορά την εβδομάδα, μετά το λούσιμο απλώνετε στις ρίζες χλιαρό ελαιόλαδο. Κάντε ελαφρό μασάζ και τυλίξτε τα μαλλιά σας με ζεστή πετσέτα για μια ώρα.



**Αν τα μαλλιά σας είναι αδύνατα.** Σε γυάλινο δοχείο φτιάχνετε ένα μείγμα με μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο, ένα φλιτζάνι μέλι, και δύο σταγόνες λεμόνι. Απλώνετε το μείγμα στις ρίζες των μαλλιών σας και τα τυλίγετε με ζεστή πετσέτα, για μια ώρα.

**Αν έχετε τριχόπτωση.** Κάνετε ένα ελαφρό μασάζ με ελαιόλαδο στις ρίζες των μαλλιών σας κάθε βράδυ για 8 μέρες. Κάνετε έναν κότσο, φοράτε ένα σκουφάκι για ντους, τυλίγετε με μια ζεστή πετσέτα και αφήνετε το ελαιόλαδο να δράσει όλη τη νύχτα.

**Αν τα μαλλιά σας έχουν ξηρές άκρες.** Χτενίζετε τα μαλλιά σας σε “αλογοουρά”, βάζετε λίγο ελαιόλαδο στα δάχτυλά σας και τρίβετε τις άκρες των μαλλιών σας. Τα μαλλιά σας θα φαίνονται όμορφα και λαμπερά και οι άκρες θα ενυδατώνονται.

**Αν θέλετε μια φυσική κρέμα μαλλιών.** Ανακατεύετε για μισό λεπτό στο μπλέντερ 2 κουταλιές ελαιόλαδο, 2 κουταλιές ηλιέλαιο, 2 αυγά, 2 κουταλιές γάλα καρύδας, 2 κουταλιές μέλι και 1 κουταλάκι λάδι καρύδας. Απλώνετε το μείγμα στα μαλλιά σας και το αφήνετε να δράσει 5 λεπτά. Ξεβγάζετε με χλιαρό νερό. Για βαθύτερη ενυδάτωση αφήστε το στα μαλλιά σας για περισσότερη ώρα. Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο μείγμα στο ψυγείο. Μην το κρατήσετε περισσότερο από 5 ημέρες

**Άστα τα μαλλάκια σου, άστα λαδωμένα...**: Σύμφωνα με τα Κρητικά έθιμα, οι κοπέλες έβαζαν λάδι στην χτένα τους ώστε να αποκτήσουν υγιή και λαμπερά μαλλιά. Το ελαιόλαδο όμως, μπορεί να έχει και άλλη χρησιμότητα ως μάσκα φροντίδας για βαμμένα και ταιπωρημένα μαλλιά. Το ελαιόλαδο είναι επίσης θαυματουργό στη θεραπεία πιο σύνθετων προβλημάτων, όπως η τριχόπτωση.

**Μάσκα μαλλιών με αυγό και ελαιόλαδο:** Ανακατέψτε 2 αυγά (ασπράδι και κρόκο) και 4 κουτάλια της σούπας ελαιόλαδο. Απλώστε το μείγμα στα μαλλιά και αφήστε το για 10 λεπτά. Κατά προτίμηση καλύψτε τα μαλλιά με μια ζεστή πετσέτα. Ξεπλύνετε καλά και τα μαλλιά σας θα γίνουν απαλά και γυαλιστερά.

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

### **Πίλινγκ ποδιών με λάδι και φράουλες**

Τα φρέσκα φρούτα και τα θρεπτικά έλαια περιέχουν άφθονες βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και υγρασία. Ειδικότερα οι φράουλες περιέχουν αρκετή ποσότητα βιταμίνη C και ουσίες που βοηθούν στην απολέπιση του δέρματος.

Υλικά: Οκτώ φράουλες πουρέ, 3 κουταλιές της σούπας χοντρό αλάτι, 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Αναμειξτε τα υλικά σε μια γαβάθα και χρησιμοποιήστε αμέσως, κάνοντας ένα ελαφρό μασάζ στα πόδια. Ξεβγάλτε αμέσως με χλιαρό νερό.

## **9) Αμύγδαλο. Αντιγηραντικό για το δέρμα**

### Ιδιότητες

Το αμύγδαλο, πλούσιο σε βιταμίνες E και K, διαθέτει σημαντικές αντιγηραντικές και επουλωτικές ιδιότητες για το δέρμα. Επίσης, είναι πλούσιο σε παλμιτικό, ολεϊκό και λινολεϊκό οξύ, σημαντικά για τις τονωτικές τους ιδιότητες στην επιδερμίδα, καθώς και ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος, απαραίτητα για την εξισορρόπηση των λειτουργιών της επιδερμίδας. Το αμυγδαλέλαιο, που προέρχεται από έκθλιψη των καρπών της αμυγδαλιάς, χρησιμοποιείται παραδοσιακά από τους αρωματοθεραπευτές ως βασικός φορέας διάλυσης των αιθέριων ελαίων, αλλά και ως βασικό φυτικό λάδι για μασάζ.

## ΠΡΟΣΩΠΟ

### **Κρέμα προσώπου από αμύγδαλο**

Λιώνουμε στον ατμό 60 γρ. κεριά μέλισσας και προσθέτουμε 250 γρ. αμυγδαλέλαιο. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε 100 γρ. ροδόκερο ανακατεύοντας μέχρι να κρυώσει. Προσθέτουμε αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου ή ευκαλύπτου.

### **Scrub(πήλινγκ) προσώπου για κανονικό-μεικτό δέρμα**

Θα χρειαστείτε : • 2 κουταλιές της σούπας θρυμματισμένα αμύγδαλα (μη επεξεργασμένα και αλατισμένα) • 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι. Ανακατέψτε το μείγμα και κάντε ελαφρύ μασάζ στο πρόσωπο για 5 λεπτά. Ξεπλύνετε καλά.

## ΣΩΜΑ

### **Γαλάκτωμα σώματος από αμύγδαλα**

Λιώνουμε στο γουδί 30 γρ. ξεφλουδισμένα αμύγδαλα. Στο μίξερ, προσθέτουμε στα αμύγδαλα 100 γρ. ροδόκερο, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου και στο τέλος 10 σταγόνες βενζόλης (boswellia serrata). Αφήνουμε το μίγμα να σταθεί για 2 ημέρες ανακινώντας που και που και μετά σουρώνουμε.

### **Μάσκα χεριών για πολύ ξηρό δέρμα**

Θα χρειαστείτε η 1 κουταλιά αμυγδαλέλαιο η 1 κούπα βούτυρο. Ανακατέψτε το μείγμα και απλώστε το στα χέρια σας το βράδυ λίγο πριν τον ύπνο, φορώντας μετά βαμβακερά γάντια.

### **Λάδι χεριών**

Σε 50 γρ. αμυγδαλέλαιο προσθέτουμε 2 κουταλιές λάδι καλέντουλας, 3 φύλλα ευκαλύπτου αποξηραμένα. 1 φλούδα λεμονιού και 2 κουταλιές φρέσκο δυόσμο. Κλείνουμε το μίγμα σε βάζο και το αφήνουμε για 15 μέρες σε σκοτεινό μέρος. Σουρώνουμε και απλώνουμε με μασάζ μέχρι να απορροφηθεί το προϊόν.

## ΜΑΛΛΙΑ

### **Μάσκα μαλλιών για θρέψη και τόνωση**

Θα χρειαστείτε : • 10 ml αμυγδαλέλαιο • 10 ml δαφνέλαιο • 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο • 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμόνι. Ανακατέψτε πρώτα το αμυγδαλέλαιο και το δαφνέλαιο και στη συνέχεια προσθέστε τα αιθέρια έλαια δεντρολίβανο και λεμόνι, σχηματίζοντας ένα ομοιογενές μείγμα. Απλώστε αρχικά το μείγμα στη ρίζα των μαλλιών κάνοντας μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής και στη συνέχεια απλώστε σε όλα τα μαλλιά σας. Αφήστε τη μάσκα για μισή ώρα και τέλος λουστείτε, βάζοντας πρώτα το σαμπουάν σας και ύστερα το νερό.

## **10)Γάλα. Πλήρης τροφή και για το δέρμα**

Τα λουτρά της βασίλισσας Κλεοπάτρας σε γάλα και συγκεκριμένα σε γάλα γαϊδούρας δεν θα ξεχαστούν ποτέ! Θεωρούνται μια από τις πιο διάσημες και διαχρονικές φροντίδες ομορφιάς σε όλο τον κόσμο. Παρά το γεγονός ότι οι καλλυντικές πρώτες ύλες εξελίσσονται διαρκώς, το γάλα, χάρη στις ενυδατικές, καθαριστικές και θρεπτικές ιδιότητές του, είναι και σήμερα ιδιαίτερα αγαπητό λόγω της πλούσιας σύνθεσής του και της εξαιρετικής συμβατότητάς του με την επιδερμίδα.

Οι ιδιότητές του

Οι πρωτεΐνες γάλακτος προσφέρουν αξιόλογες ενυδατικές και θρεπτικές ιδιότητες. Η ενυδατική τους ικανότητα είναι αποτέλεσμα της εξαιρετικής απορρόφησής τους από την επιδερμίδα, καθώς και της δυνατότητάς τους να δεσμεύουν νερό. Αυτά τα χαρακτηριστικά προάγουν τη δημιουργία ενός υγροσκοπικού φιλμ στην κεράτινη στιβάδα της επιδερμίδας. Παράλληλα, οι πρωτεΐνες γάλακτος απελευθερώνουν συγκεκριμένα αμινοξέα, τα οποία είναι πολύ σημαντικά συστατικά του φυσιολογικού ενυδατικού παράγοντα του δέρματος (NMF). Οι πρωτεΐνες γάλακτος έχουν, επίσης, ιδιαίτερα θρεπτική δράση, καθώς προσφέρουν περισσότερο από 40% των απαραίτητων αμινοξέων για το δέρμα. Αυτά τα αμινοξέα είναι πολύ σημαντικά για τη διατήρηση της φυσιολογικής μεταβολικής δραστηριότητας των κυττάρων, καθώς συμμετέχουν στη σύνθεση του κολλαγόνου, της ελαστίνης και της κερατίνης.

## ΠΡΟΣΩΠΟ

### **Μάσκα προσώπου με γάλα**

Άτονη, θαμπή επιδερμίδα

Υλικά : • 1 φλιτζάνι φρέσκο γάλα • 1 κουταλάκι κονιάκ • 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού

Εκτέλεση : Ρίχνετε τα υλικά στο κατσαρολάκι και τα ζεσταίνετε. Περιμένετε να κρυώσουν και βρέχετε με το μείγμα γάζες ή ροδέλες από βαμβάκι, που θα εφαρμόσετε στο πρόσωπο σαν κομπρέσες για 10-15 λεπτά.

### **Αν η επιδερμίδα σας είναι θαμπή...**

Δώστε λάμψη και ζωντάνια στην επιδερμίδα σας με μια «μεθυστική» μάσκα ομορφιάς. Ζεσταίνετε σε ένα μπρίκι ένα φλιτζάνι γάλα. Τοποθετήστε το σε ένα μπολ και προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού κονιάκ και ένα κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού. Εφαρμόστε το μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό ταμποναριστά και αφήστε το να στεγνώσει και να σας ωφελήσει. Αν έχετε ευαίσθητη επιδερμίδα ξεπλύνετε με χλιαρό νερό μετά από 10'. Σε αντίθετη περίπτωση μπορείτε να την αφήσετε ακόμη και 20'.

### **Για τα λιπαρά δέρματα:**

Καθαρίστε κάθε μέρα με γάλα αγελάδας. Ξεπλύνετε

## ΣΩΜΑ

### **Συνταγές για μπάνιο με γάλα**

#### **Ενυδατικό μπάνιο**

Για ξηρή επιδερμίδα

Υλικά : • 4 κουταλιές μέλι • 8 κουταλιές γάλα σε σκόνη • 1 κουταλάκι λάδι αβοκάντο • 6 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα

Εκτέλεση : Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμείζετε το μέλι με το γάλα (ελαφρά χλιαρό) μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Προσθέστε το λάδι αβοκάντο και μετά μία κούπα καυτό νερό, ανακατεύοντας συνέχεια ώστε να μη σβολιάσει. Ρίξτε το μείγμα στην μπανιέρα τη στιγμή που τη γεμίζετε.

#### **Σαμπουάν με γάλα**

Για κανονικά-ξηρά μαλλιά

Υλικά : • 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος • 1 φλιτζάνι αφένημα χαμομήλι • 1 κουταλιά ουδέτερο ή παιδικό σαμπουάν

Εκτέλεση : Αναμείζετε όλα τα υλικά πολύ καλά, λουστείτε ως συνήθως και ξεβγάλτε επιμελώς.



## ΜΑΛΛΙΑ

### **Φτιάξτε μόνες την κρέμα μαλλιών σας! Θα χρειαστείτε:**

Προτιμήστε ένα καλά γινωμένο αβοκάντο (κυκλοφορεί στο εμπόριο και σε κονσέρβα) και, αφού το ξεφλουδίσετε, πολτοποιήστε το. Ρίχνετε σιγά σιγά το γάλα της καρύδας και ταυτόχρονα ανακατεύετε έως ότου το μείγμα γίνει παχύρευστο και ομοιογενές.

Απλώστε το στα μαλλιά σας και αφού το αφήσετε 15 λεπτά, ξεβγάλετε με χλιαρό νερό στην αρχή και στη συνέχεια με κρύο. Το αποτέλεσμα θα είναι θαυμαστικό και θα σας δικαιώσει. Μαλλιά λεία και απαλά που θα έχουν ανακτήσει τη λάμψη και τον όγκο τους.

### **11) Αλόη. Το φυτό που θεραπεύει**

Οι ιδιότητες της Αναφέρθηκαν παραπάνω

Για να φτιάξετε κάποια κρέμα, θα πρέπει να αγοράσετε χυμό αλόης βέρα (διατίθεται ως έτοιμο ρόφημα) ή τζελ (γέλη) με το εκχύλισμα του φυτού. Για μια γρήγορη όμως μάσκα προσώπου ή για να καταπραΰνετε το δέρμα σας από κάποιον ερεθισμό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τοπικά και φρέσκα φύλλα αλόης, φτάνει να έχετε μια γλάστρα με το φυτό (δεν απαιτεί καμιά σχεδόν φροντίδα).

## ΠΡΟΣΩΠΟ

**Για μάσκα προσώπου :** Κόψτε ένα από τα χοντρά φύλλα της αλόης βέρα. Αφαιρέστε το εξωτερικό περίβλημα του φύλλου και χρησιμοποιήστε το υγρό που θα βγάλει ως μάσκα για 15 λεπτά. Ενυδατώνει και ανακουφίζει την ξηρή και ταλαιπωρημένη από τον ήλιο επιδερμίδα. Τονώνει και αναζωογονεί.

**Ενυδατική κρέμα για λιπαρά μεικτά δέρματα:** Θα χρειαστείτε 5 κουταλιές τζελ αλόης βέρα, 1 κουταλιά γλυκερίνη και 5 σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της προτίμησής σας (π.χ. τριαντάφυλλο, που απαλύνει και περιποιείται την επιδερμίδα).

## ΣΩΜΑ

**Για Θεραπευτική Χρήση :** Τρία σφηνάκια χυμού αλόης την ημέρα θεωρείται ότι δρουν θεραπευτικά για διάφορες παθήσεις του οργανισμού (κυρίως όσες σχετίζονται με το ανοσοποιητικό), αλλά και του δέρματος. Ως πρόληψη, αρκεί ένα σφηνάκι καθημερινά. Για ακόμη καλύτερη απορρόφηση, είναι προτιμότερο να πίνετε το χυμό ενώ είστε νηστικοί.

**Για δέρμα που έχει ταλαιπωρηθεί στον ήλιο :** Αναμείξτε καλά 10 γρ. τζελ αλόης βέρα σε 50 γρ. βραστό νερό που το έχετε αφήσει να κρυώσει και περάστε με αποστειρωμένη γάζα τα σημεία που έχουν εκτεθεί στον ήλιο. Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, κάντε κομπρέσες με το υγρό.

### **12) Φυτικές ίνες την υπηρεσία της ομορφιάς!**

Οι καλύτερες λύσεις για την περιποίηση προσώπου και σώματος έρχονται απ' ευθείας από τη φύση. Στην υπηρεσία της ομορφιάς «επιστρατεύεται» και το σιτάρι. Μπορείτε να φτιάξετε μόνες ένα φυσικό πλινγκ που θα χαρίσει λαμπερή και αναζωογονημένη επιδερμίδα.

Αρκεί μόνο...

...Να ζεματίσετε για 3 λεπτά λίγο σιτάρι. Αφού το σουρώσετε, χρησιμοποιήστε ένα μπλέντερ για να το αλέσετε. Λίγα δευτερόλεπτα αρκούν, γιατί δεν πρέπει να πολτοποιηθεί.

Ζεστάνετε ελαφρά σε ένα μπρίκι λίγο μέλι. Στη συνέχεια προσθέστε το στο κομμένο σιτάρι και ανακατέψτε το. Το πίνιγκ σας είναι έτοιμο και κατάλληλο τόσο για το πρόσωπο, όσο και για το σώμα.

Απλώστε το και κάνοντας μασάζ με τα δάχτυλα, σε όποιο σημείο επιλέξετε, και αφήστε το για 5 λεπτά. Ξεβγάλετε με ζεστό νερό και σκουπίστε το πρόσωπό σας «ταμποναριστά» με μια απαλή πετσέτα.

## 2. extra συμβουλές ομορφιάς!

### Φυσικές μάσκες προσώπου

#### Μάσκα από γιαούρτι

Η ευκολότερη ίσως συνταγή. Προτείνεται μάλιστα για όλους τους τύπους δέρματος. Φτιαγμένη από δύο μόλις συστατικά. Αυτό που θα χρειαστούμε είναι μια κουταλιά της σούπας γιαούρτι, σε θερμοκρασία δωματίου και μια αντίστοιχη κουταλιά μέλι που καλό είναι να έχουμε ζεστάνει (όχι κάψει) στο φούρνο μικροκυμάτων για να ρέει. Τα ανακατεύουμε μαζί και μετά απλώνουμε το μείγμα στο πρόσωπο. Αφήστε το για 15 λεπτά. Αν έχετε ξηρό δέρμα θα πρέπει να διπλασιάσετε τη δόση του μελιού. Και για λιπαρά, να δοκιμάσετε να βάλετε και μερικές σταγόνες φρέσκου λάιμ.

#### Μάσκα από μέλι

Η καλύτερη πρόταση για το πρόσωπο. Βουτήξτε ένα πανί μέσα σε ζεστό νερό και χαϊδέψτε το πρόσωπό σας για να ανοίξουν οι πόροι. Πασαλειφτείτε τώρα με μέλι για 15-20 λεπτά της ώρας. Ξεπλύντε το πρόσωπο σας με ζεστό νερό και ύστερα με κρύο, για να κλείσουν οι πόροι. Μπορείτε να επαναλαμβάνετε τη συγκεκριμένη θεραπεία, μία φορά την εβδομάδα.

#### Μάσκα με μπανάνα

Η μπανάνα είναι η καλύτερη λύση για τη μάχη μας κατά των ρυτίδων. Λιώστε την μέχρι να γίνει λεία σαν κρέμα. Απλώστε την όπως είναι σε όλο το πρόσωπο και αφήστε την για ένα τέταρτο να κάνει το θαύμα της. Ξεπλύντε με νερό ζεστό και μετά κρύο. Ταμπονάρετε με πετσέτα και είστε έτοιμη.

#### Μάσκα με αβοκάντο και καρότο

Η συγκεκριμένη μάσκα συνδυάζει αβοκάντο, πλούσια σε βιταμίνη E με καρότα, με καροτίνη και αντιοξειδωτική δράση. Θα χρειαστείτε 1 αβοκάντο, λιωμένο, 1 καρότο, βρασμένο, σε μορφή πουρέ, μισό

φλυτζάνι κρέμα, 1 χτυπημένο αυγό, 3 κουταλιές της σούπας μέλι. Βάλτε όλα σε ένα μπολ και φτιάξτε μία κρέμα. Αυτή τη φορά μπορείτε να πασαλείψετε πρόσωπο και λαιμό και το αφήνετε για 10 λεπτά.

**Μάσκα προσώπου κατά της χαλάρωσης:** Ξεφλουδίζεις ένα μήλο και το πολτοποιείς στο μπλέντερ. Προσθέτεις μια κουταλιά κρέμα γάλακτος, μια κουταλιά μέλι και μια κουταλιά αλεύρι βρώμης. Τα ανακατεύεις καλά όλα μαζί μέχρι να γίνουν πηχτή κρέμα. Απλώνεις στο πρόσωπο και το λαιμό, περιμένεις για 20 λεπτά και ξεβγάζεις με χλιαρό νερό.

**Μάσκα καθαρισμού για μιμπίκια και σπυράκια:** μία μεγάλη κουταλιά μαγιά μπύρας, μια κουταλιά δυνατό αφέψημα από άνθη λεβάντας και μια κουταλιά δυνατό αφέψημα θυμαριού. Την αφήνουμε 15-20 λεπτά και ξεπλένουμε.

**Για την ακμή:** βράζουμε χαμομήλι, σουρώνουμε και αφήνουμε να κρυσώσει, φτάνοντας σε θερμοκρασία δωματίου. Σαπουνίζουμε πρώτα καλά το πρόσωπο και ξεπλένουμε με το νερό του χαμομηλιού. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και με λεβάντα ή θυμάρι.

**Για την ακμή:**

ανακατέψτε τον χυμό από 3 ντομάτες και ενός λεμονιού. Απλώστε το στο πρόσωπο το βράδυ πριν τον ύπνο τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, για μισή ώρα και ξεβγάλατε με χλιαρό νερό.

**Επίσης για την ακμή:** καθαρίζουμε σκελίδες σκόρδου και τις χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν σαν αλοιφή. Βάζουμε λίγη από την αλοιφή πάνω στα σπυράκια, για 5-10 λεπτά και μετά ξεπλένουμε.

**Μάσκα για ανοιχτούς πόρους:** ένα ασπράδι αυγού καλά χτυπημένο, μια κουταλιά της σούπας αραβοσιτέλαιο και μια κουταλιά της σούπας αλεύρι. Την αφήνουμε κι αυτή για 15-20 λεπτά και ξεπλένουμε.

**Για τα μαύρα στίγματα:** ζεσταίνουμε μέλι και απλώνουμε στο πρόσωπο. Αφήνουμε για 10-15 λεπτά και ξεπλένουμε με ζεστό νερό και μετά με κρύο.

**Για τα μαύρα στίγματα:** τρίβουμε καλά με μια φέτα φρέσκιας ντομάτας και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό. Χυμός από 50gr αγγουριού και 2 κουταλιές σούπας γάλα. όταν στεγνώσει μπορούμε να το κρατήσουμε 1 ώρα, ξεβγάλατε με χλιαρό νερό

**Διώξτε τα μαύρα στίγματα...**

... με μια μυρωδάτη μάσκα ομορφιάς! Η διαδικασία είναι πολύ απλή... Βράστε άνθη λεβάντας και στη συνέχεια θυμάρι. Βάλτε σε ένα μπολ, 1 κουταλιά της σούπας αφέψημα λεβάντας και άλλη μία θυμάρι. Προσθέστε μία κουταλιά της σούπας μαγιά μπύρας και ανακατέψτε καλά. Τοποθετήστε το μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό. Αφήστε τη να δράσει για 20 λεπτά. Ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Επίσης όλοι ξέρουμε ότι το αγγούρι κάνει πολύ καλό στο δέρμα έτσι; Όταν ωριμάσει και κιτρινίσει η φλούδα του, μπορούμε να πάρουμε το χυμό του που **φρεσκάρει το πρόσωπο, το λευκαίνει και καταστρέφει τα μιμπίκια.** Το ξύνουμε στον τρίφτη με τη φλούδα αφού προηγουμένως, το έχουμε πλύνει καλά για να καθαρίσει. Κατόπιν, το περνάμε από το τρυπητό για να πάρουμε το χυμό του. Τον χυμό τον τοποθετούμε σε ένα μπουκάλι το οποίο αφήνουμε μερικές μέρες στον ήλιο. Έτσι, έχουμε το αγγουρόνερο με το οποίο κάνουμε νυχτερινές πλύσεις.

**Ενυδατική Μασκα:**2 κουταλιές σούπας μέλι, ένα ασπράδι αυγού και ένα κουταλάκι χυμό λεμονιού.  
κρατάμε μισή ώρα

**Ενυδατική Μασκα :**Μισό αγγούρι στο μίξερ με ένα ασπράδι αυγού για μίση ώρα...

**Μάσκα:**Λιωμένη μπανάνα και κουταλάκι αμυγδαλέλαιο, μύση ώρα, ξέβγαλμα

**Και για λαμπερό δέρμα!!!**

2 κουταλιές καλαμποκάλευρο και ένα ασπράδι χτυπημένο σε μαρέγκα. Όταν στεγνώσει ξεβγάλατε

**Μάσκα:**Γάλα πλήρες και χυμός λεμονιού σε ίσες ποσότητες .Ένα τέταρτο στο λαιμό και στο πρόσωπο, ξέβγαλμα με χλιαρό νερό.

**Όλες αυτές οι μάσκες καλό είναι να γίνονται μια φορά την εβδομάδα..**

**Και μία γρήγορη μασκούλα για το πρόσωπο είναι η εξής (κάνει για όλα τα δέρματα) :**

1 πατάτα πουρέ  
2 κουταλιές γάλα  
και λίγο ελαιόλαδο

**Μάσκα Για ξηρά δέρματα:**

βάλτε κάθε βράδυ αυτή την λοσιόν  
50γρ αμύγδαλα  
1/2 ποτήρι ροδόνηρο  
1/2 ποτήρι νερό λουλουδιών πορτοκαλιάς  
μιξ φιλτραρισμα, και επάλειψη στο πρόσωπο



**Υπέροχη μάσκα ομορφιάς με ....ασπιρίνη!**

Την ασπιρίνη την γνωρίζουμε όλες μας για τις αναλγητικές της ιδιότητες το ξέρετε όμως ότι μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε ως το βασικό συστατικό για να φτιάξουμε μια από τις καλύτερες μάσκες ομορφιάς;

Σε 10-15 λεπτά θα αφήσει την επιδερμίδα σας καθαρή, φωτεινή, απαλή και λεία.

Είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τα λιπαρά και τα προβληματικά, ακνεϊκά δέρματα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ασπιρίνη είναι χημικά παρόμοια με το σαλικυλικό οξύ(Beta Hydroxy Acid) το οποίο βοηθά στην απολέπιση και το βαθύ καθαρισμό του δέρματος.

Εκτός από τα άμεσα αποτελέσματα που θα έχετε, η συχνή της εβδομαδιαία χρήση βελτιώνει μόνιμα την υφή της επιδερμίδας (απαλύνει τις ρυτίδες και μικραίνει του πόρους) και ελαττώνει σημαντικά ή ακόμη και σταματά τα ξεσπάσματα ακμής.

Αν και μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε από μόνη της αφού την λιώσετε (2-3 ασπιρίνες) σε δυο κουταλιές νερό είναι προτιμότερο να την συνδυάσετε με ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω φυσικά συστατικά:

στραγγιστό γιαούρτι  
ζελέ αλόης  
φυσικό άργιλο  
μέλι και  
μισή κουταλιά ελαιόλαδο.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη δοσολογία, χρησιμοποιήστε απλά τα υλικά που έχετε στην διάθεσή σας σε τόση ποσότητα ώστε να μπορέσετε να καλύψετε καλά το πρόσωπό σας.

Εν συνεχεία

1. Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά.
2. Εφαρμόστε ένα λεπτό στρώμα στο πρόσωπό σας και αφήστε την να στεγνώσει (περίπου 15 λεπτά).
3. Αφαιρέστε την τρίβοντας με απαλές κυκλικές κινήσεις για έξτρα απολέπιση και ξεπλύνετε με άφθονο χλιαρό νερό

Είναι πραγματικά πολύ πιο αποτελεσματική από τις πανάκριβες μάσκες του εμπορίου, περιέχει φυσικά συστατικά και έχει βέβαια μηδαμινό σχεδόν κόστος!!!

Σημείωση: Είναι αυτονόητο πως η μάσκα αυτή δεν ενδείκνυται για τα άτομα που είναι μη ανεκτικά ή αλλεργικά στη ασπιρίνη. Εάν δεν είστε σίγουρες κάντε πρώτα δοκιμή σε μια μικρή περιοχή. Γενικά θα πρέπει να το έχετε ως αρχή ακόμα και με φυσικά συστατικά να κάνετε μια δοκιμαστική εφαρμογή για αποφυγή αλλεργικών αντιδράσεων.

**ειδικότερα..**

**Για τα πρησμένα μάτια,** φτιάξτε κομπρέσα με 4 κουταλάκια χυμό φρέσκιας και άγουρης ντομάτας. Ξεπλύνετε με κρύο νερό, μετά από 15 περίπου λεπτά.

**Ωμές φέτες πατάτας,** ξεκουράζουν τα πρησμένα μάτια

**Για τους μαύρους κύκλους** κάτω από τα μάτια, κόψτε ένα φρέσκο σύκο στην μέση και βάλτε ένα μισό σε κάθε μάτι, για 10-15 λεπτά.

**Για την κακοσμία του στόματος,** μασάτε καθημερινά λίγα φρέσκα φύλλα σέλινου ή δυόσμου.

**Αντί για οδοντόπαστα,** μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πολτοποιημένες, φρέσκιες φράουλες.

Για λεύκανση των δοντιών, τρίβουμε φρέσκα φύλλα δυόσμου στα δόντια.

**Για τις ρυτίδες:**

**Κυπαρίσσι:** Βράζουμε τα πριονίδια και από το νερό που περισσεύει πλένουμε το πρόσωπο. Καθαρίζει το πρόσωπο και του δίνει λάμψη κι επίσης μαλακώνει το δέρμα.



**Μυρτιά:** Παίρνουμε δυο χούφτες μυρτιά και τα στουμπίζουμε, τα βάζουμε σε πήλινο κανάτι με ρακί. Μετά από 7-8 μέρες σουρώνουμε. Με αυτόν τον ελαιώδη χυμό κάνουμε πλύσεις προσώπου. Έτσι διασκορπίζονται οι ρυτίδες και το πρόσωπο αποκτά λάμψη και γυαλάδα.

### **φυσικές μάσκες μαλλιών!**

Αν τα μαλλιά σας δείχνουν θαμπά και ταλαιπωρημένα η λύση είναι μία. Μάσκες. Και μάλιστα μάσκες φυσικές, τις οποίες θα φτιάξετε μόνες σας, εύκολα, γρήγορα και οικονομικά στο σπίτι σας.

Είναι πολύτιμες και έχουν θεαματικά αποτελέσματα. Εφαρμόστε τις μια-δυο φορές την εβδομάδα και σύντομα θα δείτε τα μαλλιά λαμπερά και υγιή!

#### **Για όγκο και ζωντάνια**

Υλικά: 3 κουταλιές της σούπας μύρα και μισή κούπα ζεστό νερό .

Αναμιγνύετε τη μύρα με το ζεστό νερό και το απλώνετε στα μαλλιά σας για 30 λεπτά. Ξεπλένετε με ζεστό νερό και στη συνέχεια λούζεστε κανονικά με το σαμπουάν σας.

#### **Για λάμψη**

Υλικά: μισό λεμόνι, μισό λίτρο νερό.

Πρώτα θα λούσετε κανονικά τα μαλλιά σας και αφού τα ξεπεράσετε θα τοποθετήσετε το μείγμα λεμονιού. Θα αφήσετε να δράσει για 2-3 λεπτά και έπειτα θα το περάσετε με παγωμένο νερό.

#### **Για αναζωογόνηση**

Υλικά: 2 ωμά αυγά, 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.

Χτυπάτε καλά τα αυγά με το λάδι και απλώνετε το μείγμα σε στεγνά μαλλιά. Το αφήνετε να δράσει για 10 λεπτά και στη συνέχεια τα ξεπλένετε και λούζεστε με το σαμπουάν σας.

**Για λαμπερά μαλλιά:** Στύβεις μισό λεμόνι σε μισό λίτρο νερό. Μετά το λούσιμο, βρέχεις με το 'χυμό' λεμονιού που έχεις ετοιμάσει τα μαλλιά και το αφήνεις να δράσει για 2 λεπτά. Μετά τα ξεπλένεις καλά.

**Μάσκα θρεπτική:** ένα κρόκο αυγού, τέσσερις κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο, μισό ώριμο αβοκάντο και ένα κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού. Την απλώνουμε σε στεγνά μαλλιά, τυλίγουμε με ζεστή πετσέτα και την αφήνουμε μισή ώρα.

**Μάσκα για πρωτεΐνες:** χτυπάμε το ασπράδι ενός αυγού, μέχρι να γίνει αφρός και προσθέτουμε 5 κουταλιές γιαούρτι. Απλώνουμε σε δόσεις στα μαλλιά και ξεπλένουμε μετά από 15 περίπου λεπτά.

**Για την ψαλίδα:** ανακατεύουμε πολύ καλά 1 κουταλάκι μέλι, 2 κουταλάκια ελαιόλαδο και έναν κρόκο αυγού. Απλώνουμε το μίγμα στις άκρες των μαλλιών, σε δόσεις. Τυλίγουμε με καπελάκι μπάνιου για περίπου μισή ώρα. Ξεπλένουμε καλά και μετά χρησιμοποιούμε κανονικά το σαμπουάν μας.

**Για την πιτυρίδα:** βράζουμε μίγμα με 1 κούπα νερό, 1 κούπα μηλόξυδο και μια χούφτα φρέσκα φύλλα μέντας ή δυόσμου. Σουρώνουμε τα φύλλα και αφήνουμε να κρυσώσει. Κάνουμε μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής και αφήνουμε να στεγνώσει, χωρίς να ξεπλύνουμε.

**Κυπαρίσσι:** Αμα θέλετε να μαυρίσετε τα μαλλιά σας, αφήστε τις βαφές! Βράζουμε μια χούφτα πριονίδια σε 1 λίτρο νερό ή και λίγο περισσότερο. Σουρώνουμε και λουζόμαστε.

**Για λάμψη στις φυσικές καστανές ανταύγειες:** βράζουμε μια ολόκληρη και αζεφλούδιστη πατάτα σε νερό. Αφήνουμε να κρυώσει, φτάνοντας σε θερμοκρασία δωματίου. Με μπαμπάκι ή πινέλο περνάμε στα μαλλιά το νερό, προσέχοντας όμως να μην πάει στο δέρμα. Αφήνουμε για περίπου 20 λεπτά και ξεπλένουμε καλά.

**Για λάμψη στις φυσικές ξανθιές ανταύγειες:** βράζουμε χαμομήλι και το αφήνουμε να κρυώσει, φτάνοντας σε θερμοκρασία δωματίου. Σαπουνιζόμαστε πρώτα καλά με το σαμπουάν μας και το ξεπλένουμε με το χαμομήλι.

**Για λάμψη στις φυσικές κόκκινες ανταύγειες:** βράζουμε δυνατό μαύρο καφέ (σκέτο φυσικά) και τον αφήνουμε να κρυώσει, φτάνοντας σε θερμοκρασία δωματίου. Σαπουνιζόμαστε πρώτα καλά με το σαμπουάν μας και το ξεπλένουμε με τον καφέ.

**Για να σκουρύνουμε τα γκρίζα:** βράζουμε φλούδες πατάτας, σουρώνουμε και αφήνουμε να κρυώσει, φτάνοντας σε θερμοκρασία δωματίου. Σαπουνιζόμαστε πρώτα καλά με το σαμπουάν μας και ξεπλένουμε με το νερό.

**Για ενδυνάμωση στα λεπτά μαλλιά:** βράζουμε φρέσκο δεντρολίβανο, σουρώνουμε και αφήνουμε να κρυώσει, φτάνοντας σε θερμοκρασία δωματίου. Σαπουνιζόμαστε πρώτα καλά με το σαμπουάν μας και ξεπλένουμε με το νερό.

**Για απαλά μαλλιά με όγκο,** λουζόμαστε με βρόχινο νερό.

## **γαλακτώματα ντεμακιγιάζ**

Το μακιγιάζ είναι σύμμαχος της γυναικείας ομορφιάς αλλά ταυτόχρονα επιδρά αρνητικά στην επιδερμίδα μας όταν δεν κάνουμε σωστό ντεμακιγιάζ. Έχουμε μιλήσει πολλές φορές για την ανάγκη ενός βαθύ καθαρισμού προσώπου ειδικά όταν χρησιμοποιούμε make up. Εξίσου σημαντικό είναι να έχουμε και ένα καλό προϊόν ντεμακιγιάζ που θα μας προσφέρει καλύτερα αποτελέσματα. Για αυτό έχουμε να σας προτείνουμε ένα φυσικό προϊόν ντεμακιγιάζ με βάση το γάλα, το οποίο μπορείτε να φτιάξετε μόνες σας στο σπίτι ανάλογα με τις ανάγκες της επιδερμίδας σας.

### **Για κανονικές επιδερμίδες**

Βυθίζετε ένα βαμβάκι σε μια κούπα με γάλα, το στραγγίζετε και έπειτα προσθέτετε λίγο ελαιόλαδο. Με αυτό το μείγμα, περνάτε όλο το πρόσωπό σας και το αφήνετε να δράσει για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια, το αφαιρείτε με καθαρό βαμβάκι και άφθονο νερό.

### **Για λιπαρές επιδερμίδες**

Ανακατεύετε δύο κουταλιές γάλα με ρόφημα από άνθη και φύλλα πασχαλιάς, τα οποία θα έχετε βράσει από πριν. Περνάτε το μείγμα με ένα βαμβάκι και μετά το αφαιρείτε με νερό.

### **Για ξηρές επιδερμίδες**

Πάλι χρησιμοποιείτε δύο κουταλιές γάλα και τις ανακατεύετε με δύο κουταλιές χαμομήλι. Καθαρίζετε όλο το πρόσωπο με ένα βαμβάκι και στη συνέχεια το ξεπλένετε με άφθονο χλιαρό νερό.

Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία κάθε φορά που θέλετε να αφαιρέσετε το make up. Δεν θα σας πάρει παραπάνω από 5 λεπτά. Επίσης, μην ξεχνάτε ότι ΠΟΤΕ δεν πέφτουμε για ύπνο εάν δεν έχουμε αφαιρέσει πολύ καλά το μακιγιάζ μας διότι έτσι επιβαρύνεται αρνητικά η επιδερμίδα μας.

### **Για τα χέρια και το σώμα:**

**Για βελούδινα χέρια** ανακατεύουμε 1/3 της κούπας γλυκερίνη με 2/3 της κούπας ροδόνερο και με το μείγμα που θα πάρουμε κάνουμε απαλό μασάζ στα χέρια καθημερινά. Αμα περισσέψει και τίποτα, το φυλάμε στο ψυγείο για επόμενη χρήση.

**Για να δυναμώσουμε τα νύχια**, χτυπάμε καλά έναν κρόκο αυγού και βυθίζουμε τα νύχια μας μέσα, για περίπου 5 λεπτά.

**Για δυνατά νύχια, χωρίς παρανυχίδες:** ζεσταίνουμε λίγο φυτικό λάδι και βυθίζουμε τις άκρες των δαχτύλων για περίπου 5 λεπτά. Σκουπίζουμε το λάδι και κάνουμε για λίγο ελαφρό μασάζ.

**Για την κυτταρίτιδα, κάνουμε ελαφρό μασάζ με μια κούπα λεμονιού στην προβληματική περιοχή.** Αφήνουμε 1-2 λεπτά και ξεπλένουμε με καθαρό νερό. Αποφεύγουμε όμως τις ευαίσθητες περιοχές!!

**Πολύ αποτελεσματικό αποσμητικό για τα πόδια, είναι το εξής:** ρίξτε μερικά φλυτζάνια τοματοχυμό σε μια λεκάνη με νερό και μουλιάστε τα πόδια σας για τουλάχιστον 15 λεπτά.

**Αποσμητικό για τα πόδια:** τρίψτε λίγο φρέσκο βασιλικό ή δυόσμο ή μέντα και ανακατέψτε τον με απλή πούδρα. Πουδράρετε μ' αυτό, το εσωτερικό των παπουτσιών, προτού τα φορέσετε.

Εναλλακτικά, μπορείτε να ανακατέψετε αιθέριο έλαιο βασιλικού, δυόσμου ή μέντας με πούδρα (2 σταγόνες ελαίου ανά 1 κουταλιά πούδρας), και να αφήσετε να στεγνώσει, προτού την χρησιμοποιήσετε.

Λίγος χυμός σέλινου ή μαϊντανού στο νερό του μπάνιου, μπορεί να απομακρύνει αποτελεσματικά διάφορες δυσάρεστες οσμές.

**Αποτελεσματικό αποσμητικό για το σώμα**, είναι η μαγειρική σόδα! Προσθέστε λίγη στο νερό του μπάνιου και μετά το μπάνιο, αφού σκουπιστείτε, βάλτε λίγη στις μασχάλες.

**Αποσμητικό για το σώμα:** προσθέστε στον χυμό 24 ραπανιών, 1/4 του κουταλιού, γλυκερίνη. Ανακατέψτε καλά. Ψεκάστε ή τρίψτε λίγο στις μασχάλες. Το μίγμα διατηρείται στο ψυγείο.

Και τελειώνοντας!!!

### **Μια συνταγή για φυσικό... λίφτινγκ !**

Τί πρέπει να κάνετε

Στύψτε το λεμόνι και κρατήστε το ασπράδι από το αυγό. Χτυπήστε ελαφρά το ασπράδι και ταυτόχρονα

ρίζετε αργά- αργά 2-3 σταγόνες λεμονιού. Σταματήστε όταν σιγουρευτείτε πως το μείγμα είναι ομοιογενές.

Χρησιμοποιήστε στεγνό βαμβάκι για να απλώσετε τη μάσκα στο πρόσωπο, αλλά όχι στα μάτια σας. Θα νιώσετε τη μάσκα να στεγνώνει και να τραβάει έντονα το δέρμα. Αφήστε τη για 15'- 20' και ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Στη συνέχεια τοποθετήστε την κρέμα ημέρας σας.

\* Αν έχετε πολύ ευαίσθητο δέρμα, αφήστε τη για λίγα μόνο λεπτά, αφού το λεμόνι μπορεί να σας προκαλέσει κοκκινίλα στο δέρμα και τσούξιμο.

### **3.Συμβουλές ομορφιάς απ'όλο τον κόσμο**

#### **ΑΙΓΥΠΤΟΣ**

Οι γυναίκες διατηρούν τα δόντια τους λευκά με ένα μείγμα από χονδρό αλάτι και μαγειρική σόδα (διαλύουν τα δύο συστατικά με λίγες σταγόνες ζεστό νερό). Το απλώνουν με τα δάχτυλα και το αφήνουν να δράσει για λίγα λεπτά.

Το χονδρό αλάτι σε συνδυασμό με το διττανθρακικό νάτριο (σόδα) δρουν σαν λευκαντικό των δοντιών. Η σόδα, λόγω της αντιόξινης και αφρίζουσας ιδιότητάς της, χρησιμοποιείται γενικά σε στοματικά διαλύματα, σε σαμπουάν καθώς και σε αποσμητικά για την εξουδετέρωση της οσμής στις μασχάλες. Σπάνια μπορεί να προκαλέσει τοπικό ερεθισμό.

#### **ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ**

Για πέλματα χωρίς ψεγάδια, οι Αυστραλές τρίβουν τα πέλματα με φλούδες από αβοκάντο, για να εξαφανίσουν κάθε ψεγάδι.

Το αβοκάντο περιέχει φυτοστερόλες, χοληστερόλη και τοκοφερόλη (βιταμίνη E), ουσίες που βοηθούν το ξηρό δέρμα, επειδή το τρέφουν, ενώ μειώνουν τη διαδερμική απώλεια του νερού. Το αβοκάντο χρησιμοποιείται γι' αυτό το σκοπό σε πολλές κρέμες, ενώ σε σαμπουάν και μαλακτικές κρέμες μαλλιών δίνει όγκο και λάμψη στα μαλλιά.

#### **KENYA**

Οι γυναίκες της Κένυας βάζουν γάλα στα μαλλιά και το αφήνουν για 20 λεπτά στο τριχωτό του κεφαλιού, για να βελτιώσουν τη θρέψη της τρίχας. Μετά το ξεπλένουν.

Δεν φαίνεται η επάλειψη με γάλα να έχει ιδιαίτερα θρεπτική αξία για το δέρμα ή τα μαλλιά, μολονότι είναι γνωστό ότι η Κλεοπάτρα έκανε μπάνιο σε γάλα! Ωστόσο, κάποια συστατικά του, απομονωμένα σε καλλυντικά, θα μπορούσαν να έχουν θρεπτική αξία. Για παράδειγμα, το μείγμα δύο πρωτεϊνών του (γαλακτολευκοματίνη και γαλακτοσφαιρίνη) σε καλλυντικά (δηλαδή έπειτα από ειδική επεξεργασία και ανάμειξη με άλλες ουσίες) υποστηρίζεται ότι έχει αντιγηραντική δράση.

#### **ΒΡΑΖΙΛΙΑ**

Οι γυναίκες συνηθίζουν να τρίβουν το σώμα τους στην παραλία με άμμο, κάνοντας κυκλικές κινήσεις. Αποσκοπούν σε πιο ωραίο δέρμα και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

Οι κόκκοι της άμμου κάνουν πράγματι ένα είδος απολέπισης στο δέρμα και το βοηθούν να λάμψει.

Μάλιστα, αν έχετε απλώσει προηγουμένως ένα λάδι ή μια λιπαρή κρέμα στο δέρμα, τα αποτελέσματα θα είναι καλύτερα, αρκεί να μην τρίβετε πολύ δυνατά. Επιπλέον, λόγω της μηχανικής τριβής, αυξάνεται και η αιμάτωση της περιοχής, βοηθώντας κάπως το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

## ΓΑΛΛΙΑ

Για απαλή και νεανική επιδερμίδα, οι Γαλίδες κάνουν μάσκα από πολτοποιημένα σταφύλια στο δέρμα τους για 15 λεπτά.

Το πυροσταφυλικό οξύ, που περιέχεται στα σταφύλια, είναι ένα από τα πιο γνωστά φυτικά οξέα. Έχει αντιρυτιδική, απολεπιστική δράση και προσφέρει στην επιδερμίδα λάμψη και ανανέωση. Υπάρχουν αρκετά καλλυντικά που βασίζουν τη σύνθεσή τους σε αυτό, ειδικά διαλύματα που εφαρμόζονται από δερματολόγο στο ιατρείο για ανανέωση του δέρματος και για την αντιγήρανση, ενώ σε πολλά Spa ανά τον κόσμο εφαρμόζονται ανάλογες σταφυλοθεραπείες.

## ΕΛΛΑΔΑ

Επιλέξαμε τη συνήθεια με το αμυγδαλέλαιο στα μαλλιά, που βάζουν πολλές γυναίκες 15-30 λεπτά πριν το λούσιμο.

Σε γυναίκες που έχουν ξηροδερμία ή ξηρή πιτυρίδα, η συνήθεια αυτή είναι πολύ βοηθητική αν γίνεται 2 φορές το μήνα. Το αμυγδαλέλαιο δρα σαν απολεπιστικός και ενυδατικός παράγοντας και είναι πλούσιο σε βιταμίνες.

## ΙΤΑΛΙΑ

Τα κορίτσια απλώνουν κάθε βράδυ στις βλεφαρίδες τους καστορέλαιο για να δυναμώσουν, χρησιμοποιώντας ένα καθαρό παλιό βουρτσάκι από μάσκαρα ή μια μπατονέτα.

Το καστορέλαιο (Castor Oil), εξάγεται από τους σπόρους του τροπικού φυτού *Ricinus communis* και περιέχει λινολεϊκό και στεατικό οξύ κυρίως. Χάρη σε αυτές τις ουσίες, βοηθά στη δημιουργία ενός προστατευτικού λιπαρού υμένα στις βλεφαρίδες. Χρησιμοποιείται επίσης για τον ίδιο λόγο σε λάδια μπάνιου, μάσκες προσώπου και μαλακτικά μαλλιών.

## ΙΣΠΑΝΙΑ

Για τους μαύρους κύκλους, οι Ισπανίδες κόβουν λεπτές φέτες πατάτας και τις βάζουν πάνω στα μάτια για 10-15 λεπτά.

Η δερματολόγος σχολιάζει: Η πατάτα έχει φυσικό αποχρωματιστικό παράγοντα, επομένως μπορεί και να βελτιώνει κάπως την κατάσταση των μαύρων κύκλων.

## ΚΙΝΑ

Οι γυναίκες ρίχνουν μία κουταλιά αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου σε ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι και το περνούν στα μαλλιά στο τελευταίο ξέβγαλμα, για περισσότερη λάμψη.

Το πράσινο τσάι που περιέχει αλκαλοειδή της καφεΐνης, ταννικό και προπιονικό οξύ, έχει αρωματικές, στυπτικές και τονωτικές ιδιότητες και σε συνδυασμό με το αιθέριο έλαιο του δεντρολίβανου προσφέρει τόνωση και λάμψη στα μαλλιά. Το πράσινο τσάι χρησιμοποιείται και στη βιομηχανία καλλυντικών για την παρασκευή κυρίως λοσιόν και καταπραϊντικών κρεμών.

## ΠΟΛΩΝΙΑ

Χρησιμοποιούν το μέλι σαν καλλυντικό προϊόν. Οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας το ζεσταίνουν και το βάζουν στο πρόσωπο σαν μάσκα ενυδάτωσης. Τα νεαρά κορίτσια το απλώνουν στα χείλη.

Το μέλι είναι διαδεδομένο από παλιά σαν μαλακτική ουσία. Χρησιμοποιείται σαν μαλακτικός και αρωματικός παράγοντας σε καλλυντικές κρέμες, καθώς και σε σαμπουάν και κρέμες μαλλιών. Προσέξτε όμως! Μπορεί να προκαλέσει αλλεργία σε άτομα που έχουν τέτοια προδιάθεση. Προέρχεται από τη γύρη των λουλουδιών που είναι ισχυρότατο αλλεργιογόνο.

## ΣΚΩΤΙΑ

Τα κορίτσια αυτής της χώρας, που συνήθως έχουν πολύ ευαίσθητο δέρμα, βάζουν αμυγδαλέλαιο μετά τον καθαρισμό στο πρόσωπό τους.

Το αμυγδαλέλαιο, εκτός από αρωματική, είναι και μαλακτική ουσία και χρησιμοποιείται σε μαλακτικά, κρέμες για τα μάτια, κρέμες μαλλιών, αλλά και σαν λευκαντικό νυχιών.

## ΙΝΔΙΑ

Φτιάχνουν μια μάσκα ομορφιάς από γιαούρτι και την ψίχα από δέκα αμύγδαλα (πολτοποιώντας τα πρώτα) και την απλώνουν για 25 λεπτά στο πρόσωπο το βράδυ. Κατόπιν την αφαιρούν, πριν τον ύπνο, με νερό. Επίσης, χρησιμοποιούν το λάδι από καρύδα. Το ζεσταίνουν, κάνουν μασάζ στο κεφάλι, κοιμούνται και το ξεπλένουν το πρωί. Θεωρούν ότι δυναμώνει και τρέφει τα μαλλιά.

Το αμυγδαλέλαιο που προκύπτει από τη συμπίεση των καρπών περιέχει πρωτεΐνες, ζάχαρη και αιθέρια έλαια. Οι ουσίες του είναι ενυδατικές και δρουν κατά της γήρανσης. Χρησιμοποιείται και σε πολλά μαλακτικά προϊόντα, καθώς και σε κρέμες γύρω από τα μάτια. Σε συνδυασμό με το γιαούρτι που περιέχει γαλακτικό οξύ, μπορεί ίσως να δράσει ως αντιγηραντική θεραπεία. Η καρύδα, επειδή περιέχει πρωτεΐνες και ζάχαρη, δρα σαν μαλακτικό και ενυδατικό προϊόν για τα μαλλιά.

## ΤΑΪΒΑΝ

Στην Ταϊβάν, συνηθίζουν να τρίβουν τσάι στην περιοχή όπου κάηκαν από τον ήλιο.

Το τσάι έχει αντισηπτικές ιδιότητες και ίσως μπορεί να βοηθήσει. Η τριβή όμως μπορεί και να ερεθίσει το ήδη πάσχον δέρμα, οπότε καλύτερα να μην εφαρμοστεί.

## ΤΖΑΜΑΪΚΑ

Τρίβουν με μπανανόφλουδα το πρόσωπό τους, θεωρώντας ότι το μαλακώνει και το προστατεύει από τον ήλιο. Επίσης τη βάζουν πάνω σε εγκαύματα που έχουν προκληθεί από τον ήλιο.

Η δερματολόγος σχολιάζει: Η μπανανόφλουδα περιέχει πρωτεΐνες και φυτικά οξέα που μπορούν πράγματι να ενυδατώσουν την επιδερμίδα.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### 1.Υλικά που χρειαζόμαστε για να φτιάξουμε μια καλλυντική κρέμα

α)2 πυρέξ ή ανοξείδωτα. Φροντίζουμε να τα αποστειρώσουμε σε καυτό νερό. Οι δοσομετρικές κούπες μαγειρέματος είναι τα πιο κατάλληλα σκέυη.

β)1 μεγάλο τηγάνι σαν υδρόλουτρο ( μπεν μαρί)

γ)Δοσομετρικά κουτάλια τα οποία μετρούν κατ όγκον. 1 κουταλιά της σούπας= 15 μλ, ένα κουταλάκι του γλυκού= 5 μλ

δ)Μιξεράκι ανοξείδωτο ή ανοξείδωτο σύρμα αυγού

ε)Ζυγαριά ακριβείας

### Πως φτιάχνουμε μια κρέμα

Σε ένα πυρέξ βάζω το κερί, τα φυτικά έλαια

Σε ένα άλλο σκεύος την υδατική βάση, τη γλυκερίνη και το βόρακα όπου αναφέρεται

Γεμίζουμε το τηγάνι με νερό σε χαμηλή θερμοκρασία και βάζω και τα δύο σκέυη. Ανακατεύουμε.

Αφήνουμε στη συνέχεια το μίγμα να πάρει 60 ° C. Χτυπάμε με το μίξερ την βάση των ελαίων και σιγά σιγά βάζουμε την υδατική μέσα στη λιπαρή. Ανακατεύουμε διαρκώς μέχρι να γίνει κρέμα.

προσθέτω το συντηρητικό, τα αιθέρια έλαια όταν η κρέμα είναι χλιαρή. Συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι η κρέμα να κρυώσει

## 2.Παρασκευή φυσικής κρέμας & κρέμα φυσικής προέλευσης

Στο εργαστήριο μας κάναμε εφαρμογή επιλέξαμε να παρασκευάσουμε 2 ειδών καλλυντικών κρεμών. Η μια απ' αυτές, η φυσική, την ανακάλυψε ο Έλληνας γιατρός Γαληνός,. Συγκεκριμένα ακολουθήσαμε την παρακάτω διαδικασία:

### 1.Ενυδατική Κρέμα προσώπου από αμύγδαλο (κρέμα Γαληνού):

Λιώνουμε στον ατμό 1 κουταλιά κεριά μέλισσας και προσθέτουμε 4 κουταλιές αμυγδαλέλαιο(λιπαρή φάση).

Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε ροδόνηρο μέχρι η κρέμα να αποκτήσει την επιθυμητή υφή. Ανακατεύουμε μέχρι να κρυώσει. Η κρέμα αυτή διαρκεί έως και 3 μήνες σε δροσερό μέρος και όχι στο ψυγείο.

Ιδιότητες

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες. Το ροδόνηρο είναι μαλακτικό και δροσιστικό. Το μελισσοκέρι είναι βοηθητικό και ενισχυτικό της δράσης της κρέμας και βοηθάει στη συντήρησή της

### 2. Ενυδατική Κρέμα προσώπου φυσικής προέλευσης

**Για να παρασκευάσουμε τη λιπαρή φάση χρειαστήκαμε**

12,5 γρ GMS (Tegin). Είναι παράγωγο της γλυκερόλης και το χρησιμοποιήσαμε ως συντηρικό/αντιοξειδωτικό

6 γρ Παραφινέλαιο

5 γρ Σετιόλ (σιτέλαιο)

2 γρ Αμυγδαλέλαιο

**Για να παρασκευάσουμε την υδατική φάση χρειαστήκαμε**

66 γρ Νερό

6 γρ Σορβιτόλη

0,4 γρ Άρωμα

Θερμάνουμε χωριστά τις δύο φάσεις στους 65 βαθμούς. Ρίξαμε την υδατική φάση στη λιπαρή, σιγά σιγά με ανάδευση. Μετά την αφήσαμε να ψυχθεί



### 3.Προτεινόμενες κρέμες για να φτιάξετε εύκολα στο σπίτι σας

#### **Ενυδατική κρέμα προσώπου**

Θα χρειαστούμε:

Τον κρόκο 2 αυγών

50 γρ. λάδι αβοκάντο

Μισό κουταλάκι χυμό λεμονιού

Μισό κουταλάκι ξύδι μήλου

Χωρίζουμε τον κρόκο 2 αυγών και τον χτυπάμε στο μίξερ προσθέτοντας σταγόνα-σταγόνα 50 γρ. λάδι αβοκάντο και στη συνέχεια μισό κουταλάκι χυμό λεμονιού και μισό κουταλάκι ξύδι μήλου, όσα δηλαδή χρειάζεται το δέρμα, με πολύ εύκολο και γρήγορο τρόπο. Προσοχή όμως, γιατί κρατάει μόνο 2 έως 3 ημέρες.

#### **Υδατική κρέμα με ροδάκινο**

Υλικά:

1/2 κουταλάκι του γλυκού βόρακα

1 κουταλιά της σούπας νερό φλιτζάνι έλαιο από κουκούτσι ροδάκινου ή βερίκοκου

1 κουταλιά της σούπας τριμμένο μελισσοκέρι

1 κουταλιά της σούπας φρέσκο χυμό από ροδάκινο.

Διαλύστε τον βόρακα στο νερό και αφήστε στην άκρη. Τοποθετήστε το έλαιο από κουκούτσι ροδάκινου και το μελισσοκέρι σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ζεστάνετε σε μπεν μαρί ώσπου να λιώσει.

Όταν το μείγμα είναι ρευστό, ζεσταίνετε σε μπεν μαρί το νερό με τον βόρακα. Προσθέστε τον χυμό από ροδάκινο στο μείγμα με το νερό και αναμείξτε αργά το μείγμα με το μελισσοκέρι, ανακατεύοντας συνεχώς.

Αν προτιμάτε μπορείτε να χτυπήσετε τα υλικά στο μπλέντερ ώσπου να σχηματιστεί μια παχύρρευστη κρέμα. Φυλάξτε την κρέμα σε ένα γυάλινο βαζάκι και περιμένετε να κρυώσει εντελώς και να πήξει.

Φυλάξτε την στο ψυγείο και χρησιμοποιήστε σαν εικοσιτετράωρη κρέμα.

#### **Θρεπτική κρέμα Μήλου**

Υλικά:

500 γρ πολτοποιημένα μήλα

500 μλ σιτέλαιο ή Ηλιέλαιο

30γρ τριμμένο μελισσοκέρι

10 γρ Λανολίνη

100 μλ ανθόνερο

Καθαρίζουμε τα μήλα, τα κόβουμε κομματάκια και τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ πολύ καλά. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε νερό το οποίο αφήνουμε να βράζει ελαφρώς, και τοποθετούμε ένα άλλο πήλινο μπολ μέσα σ' αυτήν με το λάδι και την λανολίνη. Εκ των προτέρων λιώνουμε το κερί μέλισσας χωριστά σένα άλλο πήλινο ποτήρι και το ρίχνουμε μέσα στο λάδι και την λανολίνη που έχουμε λιώσει. Αμέσως μετά ρίχνουμε τον πολτό μήλου και ανακατεύουμε καλά μέχρι να αναμιχθούν καλά όλα τα υλικά και να σχηματίσουν μια λεία κρέμα.. Ύστερα τραβάμε την κατσαρόλα από την φωτιά και ρίχνουμε σταγόνα-σταγόνα το ανθόνερο και ανακατεύουμε ταυτόχρονα, μέχρι να διαλυθεί το ανθόνερο στην λανολίνη. Το ζεσταίνουμε μετά για λίγο και το περνάμε μετά από ένα σουρωτήρι! Γεμίζουμε

μετά ένα γυάλινο βαζάκι και το κλείνουμε καλά, αφήνοντας την κρέμα να κρυώσει. Έτοιμη η κρέμα μας για όλες της επιδερμίδες!

### **Κρέμα Πορτοκαλιού /Γκρέιπ Φρουτ για λιπαρές Επιδερμίδες**

15 γρ. Κερί Μέλισσας

45 γρ. Λανολίνη

125 μλ. Σιτέλαιο ή Ηλιέλαιο

125 μλ. Χυμό από το Πορτοκάλι και Γκρέιπ Φρουτ μαζί

#### **Εκτέλεση**

Λιώνουμε το κερί μέλισσας χωριστά. Σε μία κατσαρόλα με ελαφρώς ζεστό νερό που βράζει τοποθετούμε ένα πήλινο μπολ με την λανολίνη να λιώσει. Ρίχνουμε μετά και το λιωμένο κερί στην λανολίνη και το λάδι μαζί. Ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθούν καλά. Αμέσως μετά ρίχνουμε σταγόνα-σταγόνα τον χυμό του πορτοκαλιού και γκρέιπ φρουτ στο μίγμα αυτό και ανακατεύουμε συνεχώς. Έπειτα το αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς και το ανακατεύουμε ξανά προσεχτικά μέχρι να κρυώσει το μίγμα και να αρχίζει να γίνεται κρέμα.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ενασχόλησή μας με τα καλλυντικά σ' αυτό το μικρό χρονικό διάστημα, ήταν αρκετή για να μας εισάγει στον κόσμο των φυσικών καλλυντικών και την ευεργετική τους επίδραση στον οργανισμό μας.

Η αξιοποίηση των ιδιοτήτων των φυτών για την βελτίωση της υγείας και της εμφάνισης δεν είναι κάτι καινούριο. Καλλυντικά από βότανα έχουν χρησιμοποιηθεί, με θαυματικά αποτελέσματα, σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας και καθώς επικρατεί όλο και μεγαλύτερη ανησυχία για τον ολοένα αυξανόμενο κατάλογο πρόσθετων υλών, συντηρητικών και χρωστικών που περιέχονται στα σύγχρονα καλλυντικά, όλο και περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αναζητούν πιο φυσικές και απόλυτα ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις.

Τα βότανα αυτά δεν βρίσκονται όμως πάντα μακριά μας. Η καλέντουλα που στολίζει κήπους και μπαλκόνια, το δεντρολίβανο και το θυμάρι που νοστιμίζουν το φαγητό, το χαμομήλι στην άκρη του δρόμου... τόσο γνωστά και συγχρόνως τόσο άγνωστα

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Μυστικά ομορφιάς 60 + 1 συνταγές, Κώστας Αλάνης
- 2) [www.Iatronet.gr](http://www.Iatronet.gr)
- 3) [www.vita.gr](http://www.vita.gr)
- 4) Προϊόντα μακιγιάζ για τα μάτια και τα χείλη, Ελένη Μπούλου