

**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα**

**Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας**

Αισθητική προσώπου Ι (Θ)

**Ενότητα 7: Βαθύς καθαρισμός (α΄μέρος)**

Βασιλική Κεφαλά

Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας

Χειμερινό Εξάμηνο (2014 – 2015)

|  |  |
| --- | --- |
| Το περιεχόμενο του μαθήματος διατίθεται με άδεια Creative Commons εκτός και αν αναφέρεται διαφορετικά | Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους. |

Περιεχόμενα

[1) ΑΠΛΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ (Demaquillage) 3](#_Toc420327292)

[Υλικά 3](#_Toc420327293)

[Προετοιμασία 4](#_Toc420327294)

[Μέθοδος 4](#_Toc420327295)

[2) ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΤΩΝ ΠΟΡΩΝ 4](#_Toc420327296)

[1) Με ακτινοβολούμενη θερμότητα 4](#_Toc420327297)

[2) Θερμαινόμενα σίδερα 5](#_Toc420327298)

[3) Πετσέτες 6](#_Toc420327299)

[4) Θερμαινόμενη μάσκα (Thermo-mask) 6](#_Toc420327300)

[5) Ατμόλουτρο 6](#_Toc420327301)

[6) Συνδυασμός ατμού – όζοντος (Vapozone) 7](#_Toc420327302)

ΒΑΘΥΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

 Είναι μια αισθητική περιποίηση κατά την οποία αφαιρούμε από την επιδερμίδα τη ρυπαρότητα (φαγέσωρες, σμήγμα).

 Η συχνότητα με την οποία γίνεται ο βαθύς καθαρισμός εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος.

 Οι σμηγματογόνοι αδένες εκκρίνουν σμήγμα όλο το 24ωρο. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να το αφαιρούμε κάθε μέρα, γιατί αυτό προστατεύει την επιδερμίδα από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες και της δίνει ευλυγισία. Από τη στιγμή όμως που οι αδένες θα γεμίσουν και θα αρχίσουν να εμφανίζονται φαγέσορες θα πρέπει να γίνει βαθύς καθαρισμός. Στα λιπαρά δέρματα οι αδένες γεμίζουν πιο γρήγορα απ’ ότι στα ξηρά. Διάφορες επίσης παθολογικές καταστάσεις (ακμή) ψυχολογικά προβλήματα (άγχος) και ορμονικές διαταραχές επηρεάζουν το ρυθμό των εκκρίσεων. Όλα αυτά λοιπόν θα καθορίσουν τη συχνότητα του καθαρισμού. Οι διαδικασίες που ακολουθούμε στο βαθύ καθαρισμό είναι οι εξής:

1. Απλός καθαρισμός (demaquillage).
2. Διάνοιξη πόρων.
3. Εξαγωγή σμήγματος.
4. Εφαρμογή γαλβανικού ρεύματος (desincrustation).
5. Εφαρμογή υψισύχνων.
6. Μάλαξη.
7. Τοποθέτηση μάσκας.
8. Τοποθέτηση υδατικής κρέμας.

# 1) ΑΠΛΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ (Demaquillage)

 Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει ένας απλός καθαρισμός. Να απλώσουμε τη κρέμα ή το γαλάκτωμα καθαρισμού στην επιδερμίδα και μετά να τα απομακρύνουμε με βαμβάκι ή να απλώσουμε το καλλυντικό καθαρισμού σε ένα υγρό κομμάτι βαμβάκι και να περάσουμε όλο το πρόσωπο κρατώντας αυτό κάτω από το τρίτο και τέταρτο δάκτυλο και των δύο χεριών και δουλεύοντας ταυτόχρονα και συμμετρικά.

## Υλικά

1. Γαλάκτωμα ή κρέμα καθαρισμού.
2. Καλλυντικό καθαρισμού για τα μάτια.
3. Λοσιόν.

## Προετοιμασία

 Πρέπει να έχουμε συγκεντρωμένα κοντά μας όλα τα απαραίτητα καλλυντικά. Τοποθετούμε το άτομο στην ανατομική πολυθρόνα, προστατεύουμε τα μαλλιά και τα ρούχα του και ξεκινάμε τον απλό καθαρισμό.

## Μέθοδος

1. Τοποθετούμε στο αριστερό μας χέρι ποσότητα γαλακτώματος ή κρέμας καθαρισμού.
2. Με το δεξί χέρι τοποθετούμε το γαλάκτωμα ή τη κρέμα σε όλο το πρόσωπο και το λαιμό.
3. Με τα χέρια μας που δουλεύουν ανοδικά και συμμετρικά, απλώνουμε το καλλυντικό σ’ όλο το πρόσωπο και το λαιμό κάνοντας ταυτόχρονα ένα ελαφρύ μασάζ. Τα χέρια ακολουθούν βασικά 5 γραμμές:

α) από το βάση του λαιμού μέχρι τη γραμμή της κάτω σιαγόνας (στη περιοχή του θυρεοειδούς πολύ απαλά).

β) από το πηγούνι μέχρι τους λοβούς των αυτιών.

γ) από τη μύτη μέχρι τους κροτάφους.

δ) από τα φρύδια μέχρι τις ρίζες των μαλλιών.

ε) στη περιοχή των ματιών δουλεύοντας κυκλικά.

Αν το μακιγιάζ των ματιών είναι πολύ έντονο, αρχίζουμε τη διαδικασία του καθαρισμού από τα μάτια.

1. Με βαμβάκι ή χαρτομάντηλα αφαιρούμε το γαλάκτωμα ή τη κρέμα από το λαιμό και το πρόσωπο ακολουθώντας τις 5 γραμμές που αναφέραμε προηγούμενα.
2. Επαναλαμβάνουμε όλη τη διαδικασία του καθαρισμού μέχρι το βαμβάκι ή το χαρτομάντηλο να μένει τελείως καθαρό.
3. Τελειώνουμε τον απλό καθαρισμό, ταμπονάροντας όλο το πρόσωπο και το λαιμό με ένα βαμβάκι βρεγμένο στην κατάλληλη λοσιόν.

# 2) ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΤΩΝ ΠΟΡΩΝ

 Η διάνοιξη των πόρων μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους:

## 1) Με ακτινοβολούμενη θερμότητα

Είναι ένας απλός τρόπος για να θερμάνουμε το πρόσωπο και να πετύχουμε διαστολή των πόρων.

Με την ακτινοβολούμενη θερμότητα δημιουργείται έντονη υπεραιμία στο πρόσωπο, που βοηθάει στη καλύτερη θρέψη του δέρματος και στην απομάκρυνση άχρηστων προϊόντων. Επιπλέον χαλαρώνει τους μυς και τα νεύρα.

Η ακτινοβολούμενη θερμότητα προέρχεται από λάμπες υπερύθρων ακτίνων.

Η λάμπα πρέπει να τοποθετείται σε απόσταση 45-60cm από το πρόσωπο και για 5΄ έτσι που το πρόσωπο απλά να θερμαίνεται και όχι να καίγεται.

Προφυλάξεις

α) Πρέπει να απομακρύνουμε τους φακούς επαφής, γιατί αυτοί συγκεντρώνουν θερμότητα και μπορεί να προκληθεί βλάβη στα μάτια.

β) Στα ευαίσθητα δέρματα και στις ευρυαγγείες η απόσταση της λάμπας από το πρόσωπο πρέπει να μεγαλώνει.

γ) Παρατεταμένη χρήση της υπέρυθρης ακτινοβολίας μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους.

δ) Επιπόλαια εγκαύματα μπορεί να προκληθούν στο πρόσωπο, όταν η λάμπα τοποθετείται πολύ κοντά σ’ αυτό.

ε) Χρειάζεται μεγάλη προσοχή σε άτομα διαβητικά, όπου βλάβες στο δέρμα δύσκολα επουλώνονται.

στ) Τέλος προσοχή σε άτομα με νόσο Basedow, αιμορραγία πνευμόνων, κοίλη, γαστρικά έλκη, αιμορραγία κάποιου οργάνου, θυρεοειδή, καρδιά, υπέρταση και εκφυλιστική αρθρίτιδα.

## 2) Θερμαινόμενα σίδερα

 Μικρά σίδερα μπορούν να θερμάνουν το πρόσωπο. Αυτά ζεσταίνονται επάνω σε μια ράβδο.

 Πρέπει να δοκιμάσουμε τη θερμοκρασία του πάνω στο βραχίονά μας. Όταν το σίδερο δεν έχει αιχμηρά άκρα, μπορεί να τοποθετηθεί κατ’ ευθείαν στο δέρμα, ή πάνω σε βαμβάκι βρεγμένο σε ροδόνερο, αντισηπτική λοσιόν ή νερό.

 Το θερμαινόμενο σίδερο μπορούμε να το τοποθετήσουμε ή σε όλο το πρόσωπο ή σε ένα τμήμα αυτού.

Προφυλάξεις

α) Δεν τοποθετείται σε ευαίσθητα δέρματα και σε ευρυαγγείες.

β) Σε νευρικά άτομα.

γ) Σε διαβητικούς.

## 3) Πετσέτες

 Μια άλλη μέθοδος για να θερμάνουμε το πρόσωπο είναι να χρησιμοποιήσουμε ζεστές πετσέτες. Είναι βουτηγμένες σε πολύ ζεστό νερό. Αφού τις στύψουμε καλά τις τοποθετούμε στο πρόσωπο, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών και της μύτης. Τα μάτια πρέπει να προστατευθούν με δύο κομμάτια βαμβάκι βουτηγμένα σε λοσιόν. Όταν οι πετσέτες κρυώσουν, συνήθως σε 2΄ - 3΄ πρέπει να αντικατασταθούν με καινούργιες ζεστές πετσέτες.

Προφυλάξεις

α) Δεν τοποθετούνται σε ευαίσθητα δέρματα και ευρυαγγείας.

β) Σε αφυδατωμένα δέρματα.

γ) Σε νευρικά άτομα.

## 4) Θερμαινόμενη μάσκα (Thermo-mask)

 Αποτελείται από ηλεκτρικώς θερμαινόμενα πατς, τα οποία καλύπτουν το πρόσωπο και το λαιμό. Έχουμε διαστολή πόρων πράγμα που βοηθάει και την απορρόφηση ειδικής κρέμας ή μάσκας. Η περιποίηση διαρκεί 15΄ - 20΄.

Προφυλάξεις

α) Σε άτομα που πάσχουν από κλειστοφοβία πρέπει να αποφεύγεται.

β) Σε αλλεργικά άτομα.

## 5) Ατμόλουτρο

 Το πρόσωπο μπορεί επίσης να καθαρισθεί χρησιμοποιώντας ατμό. Ο ατμός ξεκουράζει την επιδερμίδα και βοηθά την απομάκρυνση των αχρήστων ουσιών με την εφίδρωση που προκαλεί. Ανοίγει τους πόρους έτσι που οι φαγέσοροι να απομακρύνονται με μεγαλύτερη ευκολία και βοηθά την κυκλοφορία, δια μέσου της οποίας, οι άχρηστες ουσίες απομακρύνονται ευκολότερα.

 Υπάρχουν πολλοί τύποι μηχανημάτων που παράγουν ατμό γι’ αυτό το σκοπό, τα ατομικά και τα επαγγελματικά.

 Τα ατομικά μηχανήματα παραγωγής ατμού πρέπει να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή γιατί πιθανόν να έχουμε μεγάλη συγκέντρωση ατμού σε ορισμένες περιοχές του προσώπου, καθώς επίσης υπάρχει κίνδυνος να ανατραπεί και να χυθεί βραστό νερό.

 Τα επαγγελματικά είναι περισσότερο ασφαλή. Αυτά αποτελούνται από ένα θερμαντικό σώμα (αντίσταση), ένα δοχείο για το νερό και ένα στόμιο απ’ όπου βγαίνει ο ατμός. Το δοχείο του νερού πρέπει να γεμίζεται μέχρι την καθορισμένη στάθμη για κάθε μηχάνημα και να χρησιμοποιούμε κατά προτίμηση απεσταγμένο νερό, για να αποφεύγουμε τη συσσώρευση αλάτων, που μπορεί να καταστρέψουν την αντίσταση του μηχανήματος και να φράξουν το στόμιο εξαγωγής του ατμού.

 Μερικά μηχανήματα έχουν επιπρόσθετα δοχεία μέσα στα οποία μπορούμε να τοποθετήσουμε διάφορα διαλύματα, όπως ροδόνερο, λοσιόν, χαμομήλι κλπ.

Αντενδείξεις

α) Ευαίσθητα δέρματα.

β) Σπασμένα αγγεία.

γ) Περιοχές με κυκλοφοριακές διαταραχές όπως στη ροδόχρου ακμή.

δ) Σε περιοχές που υπάρχουν αμυχές, ερεθισμοί ή φλεγμονές.

ε) Διαβητικά άτομα τα οποία έχουν μεγάλη ευαισθησία στο δέρμα.

Μέθοδος

 Τοποθετούμε το άτομο στην ανατομική πολυθρόνα και προστατεύουμε τα μαλλιά και τα ρούχα του. Ιδιαίτερη προσοχή δίνουμε στη κάλυψη των ματιών – τα καλύπτουμε με βαμβάκι βρεγμένο σε λοσιόν χωρίς οινόπνευμα – και σε περιοχές με ευρυαγγεία. Τις καλύπτουμε με βρεγμένο σε λοσιόν βαμβάκι ή χαρτομάντηλο. Ρυθμίζουμε την απόσταση του μηχανήματος από το πρόσωπο η οποία πρέπει να κυμαίνεται από 25-40 cm και το άτομο παραμένει στον ατμό 20΄-30΄. Η απόσταση και ο χρόνος εφαρμογής εξαρτώνται από τον τύπο του δέρματος του ατόμου. Αφού περάσει ο απαραίτητος χρόνος κλείνουμε το μηχάνημα και σκουπίζουμε το πρόσωπο για να φύγει ο υγροποιημένο ατμός απ’ αυτό.

## 6) Συνδυασμός ατμού – όζοντος (Vapozone)

 Τα περισσότερα μηχανήματα παραγωγής ατμού παράγουν συγχρόνως με ηλεκτρική εκκένωση όζο. Το όζο είναι ένα στοιχείο η υπερβολική χρήση του οποίου μπορεί να προκαλέσει καταστροφή του ιστού του δέρματος. Όταν όμως εφαρμόζεται με μέτρο, ενεργοποιεί την κυκλοφορία των υποδορίων αγγείων και δίνει σ’ αυτά οξυγόνο. Έχει απολυμαντική και αντιβακτηριακή δράση στον ιστό του δέρματος, στον οποίο καθορίζει το ΡΗ και του δίνει υγεία. Το όζο παράγεται στο σημείο απ’ όπου εξέρχεται ο ατμός, τον οποίο ιονίζει.

Δράση

 Προκαλεί ιονισμό του ατμού που παράγεται στη συσκευή του ατμόλουτρου. Αυξάνει την εφίδρωση και το στρώμα της κερατίνης αρχίζει να ενυδατώνεται και να μαλακώνει έτσι που η εξαγωγή του σμήγματος να γίνεται ευκολότερα. Το όζο και το ενεργό οξυγόνο που παράγεται κατά την αποσύνθεσή του, καταστρέφει οργανικές ύλες και βακτήρια. Με την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας που προκαλείται το όζον δεν ενεργεί μόνο επιφανειακά, αλλά και στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας.

Αντενδείξεις

α) Υπερευαίσθητα δέρματα.

β) Έντονες ευρυαγγείες.

γ) Ροδόχρους ακμή.

δ) Εγκαύματα από ήλιο.

Μέθοδος

 Αφού το άτομο βρίσκεται στον ατμό για 10΄ - 15΄ τότε ανοίγουμε την παροχή του όζοντος. Ο ατμός τότε αλλάζει σύσταση, αρχίζει να ιονίζεται, να έχει έντονη οσμή και διαφορετικό χρώμα. Ακούγεται ένα ΄΄τρίξιμο΄΄, που προκαλείται από την εκκένωση στο υψηλής συχνότητας γυάλινο ηλεκτρόδιο. Τα μάτια πρέπει να καλυφθούν με υγρό βαμβάκι, για να μην ερεθιστούν, καθώς επίσης και ορισμένες ευαίσθητες περιοχές, όπως το ανώτερο σημείο των παρειών. Ο χρόνος εφαρμογής του όζοντος, εξαρτάται από τον τόπο και την κατάσταση του δέρματος. Η παραγωγή ατμού και όζοντος σταματάει συγχρόνως, 20΄- 30΄μετά την εφαρμογή του ατμού και 10΄ - 20΄ μετά την εφαρμογή του όζοντος.

|  |
| --- |
| **Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα****Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας** |
| **Τέλος Ενότητας** |
| **Χρηματοδότηση*** Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
* Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Αθήνας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
* Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

 |

**Σημειώματα**

**Σημείωμα Αναφοράς**

Copyright ΤΕΙ Αθήνας, Βασιλική Κεφαλά, 2014. Βασιλική Κεφαλά. «Αισθητική προσώπου Ι (Θ). Ενότητα 7: Βαθύς καθαρισμός (α΄μέρος)». Έκδοση: 1.0. Αθήνα 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: [ocp.teiath.gr](https://ocp.teiath.gr/).

**Σημείωμα Αδειοδότησης**

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

* που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
* που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
* που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

**Διατήρηση Σημειωμάτων**

* Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:
* το Σημείωμα Αναφοράς
* το Σημείωμα Αδειοδότησης
* τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
* το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

**Επεξήγηση όρων χρήσης έργων τρίτων**

|  |  |
| --- | --- |
| © | Δεν επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, παρά μόνο εάν ζητηθεί εκ νέου άδεια από το δημιουργό. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου και η δημιουργία παραγώγων αυτού με απλή αναφορά του δημιουργού. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-SA | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού, και διάθεση του έργου ή του παράγωγου αυτού με την ίδια άδεια. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-ND | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων του έργου. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC-SA | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού και διάθεση του έργου ή του παράγωγου αυτού με την ίδια άδεια. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC-ND | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου και η δημιουργία παραγώγων του. |
| διαθέσιμο με άδεια CC0 Public Domain | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, η δημιουργία παραγώγων αυτού και η εμπορική του χρήση, χωρίς αναφορά του δημιουργού. |
| διαθέσιμο ως κοινό κτήμα | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, η δημιουργία παραγώγων αυτού και η εμπορική του χρήση, χωρίς αναφορά του δημιουργού. |
| χωρίς σήμανση | Συνήθως δεν επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου. |

**Διατήρηση Σημειωμάτων**

* Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:
* Το Σημείωμα Αναφοράς
* Το Σημείωμα Αδειοδότησης
* Τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
* Το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει) μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

**Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων**

Το Έργο αυτό κάνει χρήση του παρακάτω έργου:

Βασιλική Κεφαλά, Αισθητική προσώπου Ι, ISBN 960-90857-1-7-2005