**ΦΥΚΙΑ**

Τα φύκια (ενικός: το φύκος, alga, πληθυντικός: τα φύκη, algae) είναι αυτότροφοι φωτοσυνθετικοί φυτικοί οργανισμοί, οι οποίοι δεν έχουν ρίζες, βλαστούς, φύλλα, άνθη και καρπούς, όπως έχουν τα ανώτερα φυτά. Αντίθετα έχουν πρωτόγονη οργάνωση, απλή στις κατώτερες ταξινομικά ομάδες, περίπλοκη στις ανώτερες. Σχηματίζουν σπόρια αντί για σπέρματα και έχουν πολύπλοκους κύκλους ζωής. Διαφέρουν από τα σπερματόφυτα τόσο από τα χερσαία όσο και από τα θαλάσσια.

Μορφολογικά υπάρχει μεγάλη ποικιλία. Υπάρχουν οι μονοκύτταρες μορφές αποικιακές, μικροσκοπικές, νηματοειδείς κ.α..

Μερικά από αυτά μοιάζουν με μικροσκοπικούς θάμνους, με τσαμπιά από σταφύλια, ενώ άλλα μοιάζουν με φύλλα, με δίχτυ, με σωλήνες κ.α..

Επίσης υπάρχουν μικροσκοπικά φύκη, τα οποία δεν γίνονται ορατά με γυμνό μάτι, όπως για παράδειγμα αυτά που συμμετέχουν στο φυτοπλαγκτόν και ονομάζονται μικροφύκη, ενώ άλλα είναι ορατά με γυμνό μάτι και αυτό που βλέπουμε το ονομάζουμε θαλλό. Υπάρχουν φύκη και μεγάλων διαστάσεων, τα οποία φθάνουν σε μήκος αρκετών μέτρων, όπως τα μεγάλα φαιοφύκη ή μακροφύκη.

Υπάρχουν πάνω από 35.000 διαφορετικά είδη φυκιών στον πλανήτη μας και τα περισσότερα από αυτά είναι θαλάσσια φύκια, ενώ τα άλλα είναι του γλυκού νερού. Τα φύκια και ιδιαίτερα τα μικροσκοπικά αναπτύσσονται παντού, όπως στα γλυκά και αλμυρά νερά, στις θάλασσες, στις λίμνες, στα ποτάμια και στις λιμνοθάλασσες. Ορισμένα από τα μικροσκοπικά φύκια ζουν και προσαρμόζονται στο έδαφος, σε βράχους, πέτρες, ξύλα και σε ψυχρές ή θερμές ερημικές περιοχές. Τα μεγάλου μήκους φύκια αναπτύσσονται στη θάλασσα. Τα Φαιοφύκια σχηματίζουν θαλάσσια δάση και είναι αξιοθαύμαστο το γεγονός ότι μεγαλώνουν σε τόσο μεγάλες διαστάσεις χωρίς ρίζες, αλλά αντλώντας μόνο θρεπτικά συστατικά από το νερό, το οποίο τα περιβάλλει. Τα υδρόφυτα, τα οποία βρίσκονται στην επιφάνεια των μικρών λιμνών, τα βρύα, αλλά και τα φυτά της θάλασσας είναι όλα είδη φυκιών, τα οποία ποικίλουν ως προς το χρώμα, το μέγεθος, το σχήμα, αλλά και στην περιεκτικότητα των συστατικών τους και κυμαίνονται για παράδειγμα από το μικροσκοπικό φυτοπλαγκτόν, το οποίο δεν είναι ορατό με γυμνό μάτι μέχρι και τα τεράστια θαλάσσια φύκια που φτάνουν τα 50 μέτρα ύψος. Επίσης τα φύκια με βάση το χρώμα τους διακρίνονται σε καφέ, κόκκινα, μπλε, γαλαζοπράσινα, χρυσά και μωβ φύκια. Όσο πιο βαθύ είναι το χρώμα τους τόσο πιο έντονες είναι οι βιοχημικές τους ιδιότητες.

Όλα τα φύκια συντίθενται από αυτόνομα κύτταρα. Αυτό σημαίνει πως αν αποκοπεί ένα κομμάτι από ένα φύκι τότε το κομμάτι αυτό, αλλά και το υπόλοιπο μέρος από το φύκι θα εξακολουθήσουν να ζουν και να αναπτύσσονται κανονικά.

Σύμφωνα λοιπόν με επιστημονικές και αρχαιολογικές ενδείξεις, τα φύκια βρίσκονται στον πλανήτη μας εδώ και 2 δισεκατομμύρια χρόνια με την παρουσία των πρώτων αυτότροφων οργανισμών. Η επίδρασή τους στην εξέλιξη της ζωής αλλά και της διαμόρφωσης του κλίματος στον πλανήτη μας έχει πολύ μεγάλη σημασία. Αποτελούν την πρώτη μορφή ζωής πάνω στη γη.

Ακόμα τα φύκια για να αναπτυχθούν χρειάζονται νερό, φως και μεταλλικά στοιχεία και εμπλουτίζουν το νερό με οξυγόνο. Σε αυτές τις αξιοθαύμαστες μορφές ζωής αποδίδεται το 80% των αποθεμάτων σε τροφές φυτικής και φυσικής προέλευσης και το 90% της παραγωγής οξυγόνου του πλανήτη.

Έτσι αν δεν υπήρχαν τα φύκια, η ζωή θα ήταν διαφορετικά διαμορφωμένη.

Τα φύκια στην αισθητική

Τα φύκια ήταν από τους πρώτους οργανισμούς, τους οποίους εκμεταλλεύθηκαν οι άνθρωποι. Σήμερα χρησιμοποιούνται στην διατροφή, στην βιομηχανία, στην γεωργία, στην φαρμακευτική και στην αισθητική.

Τα φύκια λόγω της συγκέντρωσης των ιδιοτήτων της θάλασσας χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικό μέσο για την αντιμετώπιση των

διαταραχών της υγείας, αλλά και των αισθητικών προβλημάτων. Η δράση

τους στον ανθρώπινο οργανισμό στηρίζεται στο φαινόμενο της όσμωσης, το οποίο δημιουργείται μεταξύ του σώματος και του θαλασσινού νερού. Επιστημονικές μελέτες απέδειξαν την ομοιότητα ανάμεσα στη μεταλλική σύνθεση του θαλασσινού νερού και στη σύνθεση των υγρών του ανθρώπινου σώματος (λέμφος και πλάσμα αίματος).

Η αποτελεσματικότητα των φυκιών οφείλεται σε δύο φυσικούς παράγοντες:

1. Τον θερμικό παράγοντα
2. Τον χημικό παράγοντα

**Θερμικός παράγοντας**: (σάουνα, υπέρυθρες ακτινοβολίες, θερμαινόμενες κουβέρτες). Λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας του δέρματος στο εσωτερικό των ιστών παράγονται αλληλοεξαρτώμενες αντιδράσεις όπως είναι:

1. Υπεραιμία που οφείλεται σε δραστηριοποίηση της κυκλοφορίας
2. Απελευθέρωση ισταμίνης και ουσιών
3. Αποβολή τοξινών που οφείλεται στη διαστολή των πόρων της επιδερμίδας και στην αύξηση της λειτουργίας των ιδρωτοποιών αδένων
4. Ένταση του κυτταρικού μεταβολισμού

**Χημικός παράγοντας:**

Ύστερα από έρευνες που έγιναν οι επιστήμονες διατύπωσαν ορισμένους κανόνες για τη διαδερμική διείσδυση και με ποιόν τρόπο τα ιόντα

Διαπερνούν το δέρμα καταλήγοντας στο εξής συμπέρασμα:

1. Τα ανιόντα διεισδύουν πιο εύκολα από τα κατιόντα.
2. Η μεγάλη συγκέντρωση αλάτων εμποδίζει την διείσδυση.
3. Η διατήρηση της υψηλής θερμοκρασίας διευκολύνει την διείσδυση των ιόντων.

Η συλλογή των φυκιών γίνεται κυρίως την άνοιξη και υφίστανται επεξεργασία πριν χρησιμοποιηθούν. Βέβαια και όλες οι άλλες μορφές του θαλάσσιου πλούτου είναι αξιοποιήσιμες. Υπολογίζεται ότι από τα 300.000 περίπου είδη θαλάσσιων οργανισμών, μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό έχει μελετηθεί με σύγχρονα επιστημονικά κριτήρια.

Τα φύκια είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά και αντιοξειδωτικά στοιχεία, πρωτεΐνες, αμινοξέα, λιπαρά οξέα, φυτοορμόνες και νευροπεπτίδια. Κυρίαρχο όμως συστατικό τους είναι το ιώδιο,

απαραίτητο στοιχείο στην σύνθεση των ορμονών του θυρεοειδούς αδένα, ο οποίος είναι ρυθμιστής του βασικού μεταβολισμού και του ρυθμού της

ενεργειακής απώλειας και του λίπους. Τα φύκια χρησιμοποιούνται ευρέως στην βιομηχανία καλλυντικών για την περιποίηση των μαλλιών, του προσώπου και του σώματος, σε φάρμακα και σε συμπληρώματα διατροφής. Αφού αποξηρανθούν και μετατραπούν σε πούδρα, ενσωματώνονται στα

προϊόντα περιποίησης μαλλιών, προσώπου και σώματος (τα προϊόντα με φύκια κυκλοφορούν στην αγορά σε μορφή κρέμας, ζελέ, σκόνης, μάσκας, ρευστής μορφής και μορφής λαδιού), αλλά και ως συμπληρώματα διατροφής σε μορφή κάψουλας.

Υπάρχουν σκευάσματα, τα οποία βοηθούν στο αδυνάτισμα ενεργοποιούν το μεταβολισμό, επιτυγχάνουν σε βάθος την αποτοξίνωση του οργανισμού και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχουν μαλακτική, θεραπευτική,

αναζωογονητική, συσφικτική και αντιβακτηριδιακή δράση, η οποία συντελεί στο βαθύ καθαρισμό του δέρματος εξασφαλίζοντας έτσι ελαστική, καθαρή και λεία επιδερμίδα.

Ιδιότητες των φυκιών

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, οι οποίες διεξήχθησαν σε διάφορα εργαστήρια αποδείχθηκε η μεγάλη αξία των φυκιών. Παρατηρήθηκαν οι εξής ιδιότητες:

1.Αναπλαστικές

Τα φύκια επιβραδύνουν το γήρας ευνοώντας τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό όλων των ζωτικών ουσιών στην επιδερμίδα και κυρίως

χάρη στην προσφορά ολιγοστοιχείων και μεταλλικών στοιχείων, τα οποία είναι βιοκαταλύτες σε πολλές ενζυμικές αντιδράσεις στο επίπεδο του δέρματος.

2.Ενυδατικές

Διατηρούν το μεγαλύτερο ποσοστό ενυδάτωσης στις επιφανειακές στιβάδες στης επιδερμίδας χάρη στην παρουσία αμινοξέων, τα οποία συμμετέχουν στη δημιουργία του NMF του δέρματος.

3.Απισχναντικές

Τα φύκια έχουν απισχναντική, συσφικτική και αποτοξινωτική δράση στο επίπεδο των ιστών του δέρματος, τα οποία λειτουργούν σαν λιπαποθήκες

χάρη στη συνδυαστική δράση της ενεργοποίησης της τοπικής μικροκυκλοφορίας και την επιτάχυνση των κυτταρικών ανταλλαγών. Η αποτοξινωτική δράση των φυκιών, η οποία επιτυγχάνεται χάρη στην επιτάχυνση των οσμωτικών κυτταρικών ανταλλαγών τα κάνει άριστα αποτοξινωτικά μέσα

Είδη φυκιών

Τα είδη των φυκιών, τα οποία χρησιμοποιούνται στην αισθητική, έχουν επιλεγεί για τις ιδιότητές τους και τα οποία χρησιμοποιούνται στα διάφορα προϊόντα περιποίησης είναι τα εξής:

1.Τα καφέ φύκια για εφίδρωση και προσφορά μετάλλων.

2.Τα κόκκινα φύκια για αποσυμφόρηση

3.Τα μπλε φύκια για σύσφιξη και αναδόμηση

ΚΑΦΕ ΦΥΚΙΑ:

Τα πιο γνωστά είναι τα φύκια Fucus και Ascophyllum, τα οποία ανήκουν στην

οικογένεια των καφέ φυκιών.

* Είναι πλούσια σε σίδηρο, σελήνιο, ιώδιο, βιταμίνες Α και Β3, φυτοορμόνες, και αμινοξέα.
* Περιέχουν πεπτίδια που βοηθούν στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.
* Περιέχουν το ένζυμο φυτίνη που διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και βοηθά στην εφίδρωση.
* Ενεργοποιούν τη κυκλοφορία του αίματος και το μεταβολισμό των κυττάρων
* Δρουν στις αποθήκες του λίπους.

ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΥΚΙΑ:

Τα πιο γνωστά είναι η θαλάσσια λειχήνα και η λιθοθάμνη.

* Αποτελούνται από μεταλλικά άλατα και ολιγοστοιχεία, πλούσια σε μαγνήσιο, σίδηρο και ασβέστιο
* Είναι πλούσια σε ψευδάργυρο έχουν επουλωτική δράση και προστατεύουν τις ευαίσθητες επιδερμίδες.
* Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες που ενυδατώνουν και λειαίνουν την επιδερμίδα.
* Προσφέρουν ενυδάτωση και σύσφιξη
* Έχουν θρεπτικές, μαλακτικές και απαλυντικές ιδιότητες.

**ΜΠΛΕ ΦΥΚΙΑ**

Το γνωστότερο είδος είναι οι Spirulines και βρίσκονται στις λίμνες της Καλιφόρνιας του Μεξικού.

* Είναι πλούσια σε βιταμίνες Β12 και Ε και σε Β καροτίνη.
* Περιέχουν πρωτεΐνες.
* Ενεργοποιούν το μεταβολισμό των κυττάρων.
* Αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και
* Προκαλούν ανανέωση των ιστών.

ΦΥΚΙΑ LAMINAIRES

Τα φύκια Laminaires είναι πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, φυτο-ορμόνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως ιώδιο.

* Ρυθμίζουν τον μεταβολισμό.
* Περιέχουν φώσφορο, μαγνήσιο και ιώδιο.
* Ενεργοποιούν το σχηματισμό αμινοξέων και τη σύνθεση DNA προκαλώντας έτσι αναδομητική και συσφικτική δράση.
* Αποβάλλουν τις άχρηστες ουσίες του οργανισμού και έχουν απισχναντική δράση

ΦΥΚΙΑ ULVE

Τα φύκια αυτά γνωστά και ως μαρούλι της θάλασσας, είναι πράσινα και

βρίσκονται στα βράχια των ακτών.

* Είναι πλούσια σε βιταμίνη Ε, σίδηρο και ψευδάργυρο.
* Βελτιώνουν την μικροκυκλοφορία και
* Συμβάλουν στη σύσφιξη των ιστών

**Ενδείξεις στη θεραπεία με φύκια**

1. Αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος.
2. Απομακρύνουν το λίπος.
3. Ενεργοποιούν το μεταβολισμό και επιτυγχάνουν σε βάθος την αποτοξίνωση του οργανισμού.
4. Ανασχηματίζονται οι ιστοί λόγω της παραγωγής κολλαγόνου και ενυδατώνεται το σώμα
5. και προκαλείται χαλάρωση και ηρεμία.
6. Προστατεύουν το δέρμα από τη γήρανση και την βαθιά μείωση των ρυτίδων
7. Απομακρύνουν το λίπος και δημιουργούν εφίδρωση με αποτέλεσμα να απομακρύνονται οι κατακρατήσεις του σώματος

**Αντενδείξεις στη θεραπεία με φύκια:**

1. Άτομα με αλλεργίες στα φύκια.
2. Σε άτομα που πάσχουν από θυρεοειδή
3. Σε άτομα με καρδιακά νοσήματα, δερματοπάθειες και μολυσματικές ασθένειες
4. Σε άτομα με φλέβες, κιρσούς και ευρυαγγείες.