

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΟΔΗΓΟΣ LASER ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ ΜΕ ΔΙΟΔΙΚΟ

Η αλήθεια χωρίς marketing

ΓΙΑΤΙ ΤΟ 4D TECLASER ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΔΙΟΔΙΚΟ LASER

- Τετραπλό μήκος κύματος (755/808/940/1064 nm):**
Συνδυάζει τέσσερα διαφορετικά μήκη κύματος σε μία κεφαλή, προσφέροντας μέγιστη ευελιξία και ασφάλεια για ΟΛΟΥΣ τους φωτότυπους δέρματος, από τους πιο ανοιχτούς μέχρι τους πιο σκούρους.
- Ακριβής στόχευση σε βάθη θυλάκων 2-7 mm:** Η τεχνολογία του επιτρέπει στη δέσμη να φτάνει με ακρίβεια σε διαφορετικά βάθη, καλύπτοντας αποτελεσματικά τόσο τις επιφανειακές όσο και τις βαθύτερες ρίζες τριχών (π.χ. μπικίνι, πλάτη).
- Αποτελεσματικότητα σε διαφορετικά χρώματα τριχών:** Χάρη στο ευρύ φάσμα δράσης του, είναι αποτελεσματικό σε μεγάλη ποικιλία χρωμάτων τρίχας, από καστανές και σκούρες έως και πιο ανοιχτόχρωμες (εφόσον υπάρχει μελανίνη), ξεπερνώντας τους περιορισμούς των παλαιότερων διοδικών laser.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Οδηγός ενημέρωσης της La Clinique Athenienne, βασισμένος αποκλειστικά στην εμπειρία μας. Δεν αποτελεί ιατρικές οδηγίες ή συμβουλές.

© 2026 La Clinique Athenienne. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.
Η αναπαραγωγή, διανομή ή οποιαδήποτε χρήση του παρόντος οδηγού χωρίς γραπτή άδεια απαγορεύεται αυστηρά.

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ I: Τι είναι πραγματικά η laser αποτρίχωση με διοδικό

Η laser αποτρίχωση με διοδικό laser (Diode) είναι μία από τις πιο διαδεδομένες τεχνολογίες μόνιμης μείωσης της τριχοφυΐας παγκοσμίως. Χρησιμοποιείται πάνω από 20 χρόνια σε δερματολογικές κλινικές και ιατρικά κέντρα, με μεγάλη βιβλιογραφία ως προς την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια της σε κατάλληλα επιλεγμένους ασθενείς.

Παρόλα αυτά, όπως και ο Αλεξανδρίτης, το διοδικό παραμένει παρεξηγημένο: από υπερβολικές διαφημίσεις αλήθειες και κομμάτια πληροφορίας που χάνονται ανάμεσα σε marketing όρων τύπου "triple wavelength, a & hair types".

Σε αυτόν τον οδηγό, το διοδικό μπαίνει στη θέση του: όχι ως «μαγικό μηχάνημα», αλλά ως σοβαρό, επιστημονικό εργαλείο, με πολύ συγκεκριμένα πλεονεκτήματα, όρια και ιδανικές χρήσεις.

1.1 Τι είναι «διοδικό laser» με απλά λόγια

Το διοδικό laser:

- είναι μια πηγή φωτός που παράγεται από διοδικές δέσμες (semiconductor diodes)
- εκπέμπει φως σε συγκεκριμένο μήκος κύματος, συνήθως γύρω στα 800–810 nm, με πολλές εμπορικές συσκευές αποτρίχωσης
- στα νεότερα μοντέλα, συνδυάζει τρία ή τέσσερα μήκη κύματος (π.χ. 755 + 810 + 1064 nm για τριπλό, ή 755 + 808 + 940 + 1064 nm για τετραπλό όπως το 4D TECLASER)

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι το διοδικό στοχεύει τη μελανίνη της τρίχας, μεταφέρει θερμότητα στον θύλακα και επαναλαμβανόμενες, σωστά ρυθμισμένες συνεδρίες, οδηγεί σε σταδιακή, μόνιμη μείωση της τριχοφυΐας.

1.2 Τι κάνει η laser αποτρίχωση με διοδικό

- στοχεύει επιλεκτικά τη μελανίνη της τρίχας
- διαπερνά το δέρμα με αρκετό βάθος ώστε να φτάσει στον θύλακα
- μετατρέπει την ενέργεια του φωτός σε θερμότητα, που αποδυναμώνει σταδιακά την ικανότητα της τρίχας να ξαναπαραχθεί

Με έναν σωστό κύκλο συνεδριών μειώνεται ο αριθμός των τριχών, μειώνεται το πάχος τους, αραιώνουν τα διαστήματα εμφάνισης, όπου εμφανίζεται τριχοφυΐα και η περιοχή γίνεται πιο ομοιόμορφα καθαρή και πολύ πιο εύκολη στη συντήρηση.

1.3 Τι ΔΕΝ κάνει το διοδικό laser (χωρίς στρογγυλοποιήσεις)

Πολύ σημαντικό: Η laser αποτρίχωση με διοδικό:

- ✘ ΔΕΝ αφαιρεί οριστικά και για πάντα κάθε τρίχα

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό
2. Πώς δουλεύει
3. Κύκλος ζωής τρίχας
4. Τύπος τρίχας & δέρματος
5. Ορμονικοί παράγοντες
6. Συχνότητα συνεδριών
7. Προετοιμασία
8. Παρενέργειες
9. Φροντίδα μετά
10. Γιατί όχι πιο συχνά
11. Αριθμός συνεδριών
12. Τριπλό μήκος κύματος
13. Πόνος & άνεση
14. Αποτελεσματικότητα
15. Διαστήματα συνεδριών
16. Προετοιμασία
17. Οδηγίες μετά
18. Πιθανές παρενέργειες
19. Κόστος & τιμολόγηση
20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης
21. Ρεαλιστικές προσδοκίες
22. Συχνά λάθη

Επίλογος

- ❌ ΔΕΝ έχει ακριβώς το ίδιο αποτέλεσμα σε όλους
- ❌ ΔΕΝ μπορεί από την αρχή να προβλέψει ακρίβη αριθμό συνεδριών
- ❌ ΔΕΝ «ακυρώνει» ορμόνες, γενετική και βιολογία
- ❌ ΔΕΝ δουλεύει σε τρίχες χωρίς μελανίνη (κατάξανθες/λευκές) – αυτό δεν αλλάζει ούτε «τριπλό κύμα»

Οπότε, οποιαδήποτε υπόσχεση τύπου: «Τέλος η τριχοφυΐα σε 5–6 συνεδρίες» «Πιάνει σε όλες τις τρίχες και όλα τα δέρματα» είναι marketing, όχι ιατρική πραγματικότητα.

1.4 Ποιος είναι ο πραγματικός στόχος του διοδικού

Ο στόχος δεν είναι «να μην ξαναδείς τρίχα ποτέ». Ο στόχος είναι:

👉 ΜΟΝΙΜΗ ΜΕΙΩΣΗ της τριχοφυΐας

σε ποσοστό που, στην πράξη, μπορεί να ξεπεράσει 70–90% μόνιμη μείωση σε καλά επιλεγμένους ασθενείς, όταν τηρούνται πρωτόκολλα και διαστήματα, με περιοδικές συνεδρίες συντήρησης (π.χ. 1–4 φορές τον χρόνο).

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 1

- Το διοδικό laser είναι σοβαρό, ιατρικά τεκμηριωμένο εργαλείο για μόνιμη μείωση τριχοφυΐας.
- Δεν είναι «μαγικό», δεν δουλεύει σε όλους το ίδιο, δεν εξαφανίζει κάθε τρίχα για πάντα.
- Στόχος: υψηλή μόνιμη μείωση + λίγες συνεδρίες συντήρησης, όχι ουτοπική τελειότητα.
- Η ποιότητα του μηχανήματος, η εμπειρία του χειριστή και το σωστό πρωτόκολλο κάνουν τη διαφορά.

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Πώς δουλεύει το διοδικό laser – 810 nm & «τριπλό κύμα» στην πράξη

Για να βγάλει νόημα όλος ο οδηγός, πρέπει να καταλάβουμε από την αρχή τι ακριβώς συμβαίνει όταν το διοδικό «χτυπάει» την τρίχα. Δεν είναι απλά «ένα φως που καίει τρίχες». Είναι επιλεκτική φωτοθερμόλυση: στοχευμένη μεταφορά θερμότητας σε έναν στόχο (θύλακας τρίχας), με όσο το δυνατόν λιγότερη βλάβη στο γύρω δέρμα.

2.1 Η βασική αρχή: Επιλεκτική φωτοθερμόλυση

Όλα τα laser αποτρίχωσης, συμπεριλαμβανομένου του διοδικού, βασίζονται στην ίδια αρχή: Εκπομπή φωτός συγκεκριμένου μήκους κύματος (π.χ. 810 nm), απορρόφηση αυτής της ενέργειας από τη μελανίνη της τρίχας, μετατροπή της ενέργειας σε θερμότητα και συσσώρευση θερμότητας στον θύλακα.

2.2 Γιατί το 810 nm είναι «κλασικό» διοδικό μήκος κύματος

Το κλασικό διοδικό αποτρίχωσης είναι στα 800–810 nm. Το 810 nm έχει λίγο χαμηλότερη απορρόφηση από τη μελανίνη σε σχέση με τα 755 nm (Αλεξανδρίτη), αλλά έχει μεγαλύτερο βάθος διείσδυσης στο δέρμα.

- Αυτό το κάνει πολύ καλό για μεσαίους έως πιο σκούρους φωτότυπους
- Ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιοχές όπου ο θύλακας είναι λίγο πιο βαθιά (π.χ. σώμα, ανδρική περιοχή)

2.3 Τι σημαίνει «τριπλό μήκος κύματος» (3-wave / 755–810–1064 nm)

Τα σύγχρονα διοδικά μηχανήματα «τριπλού μήκους κύματος» συνδυάζουν:

- **755 nm (τύπου Αλεξανδρίτη):** πιο επιφανειακή στόχευση, εξαιρετικό για λεπτό, ανοιχτή τρίχα με μελανίνη.
- **810 nm (κλασικό διοδικό):** «στάνταρ» βάθος, ισορροπία απορρόφησης / διείσδυσης.
- **1064 nm:** πιο βαθιά διείσδυση, λιγότερη απορρόφηση από τη μελανίνη, θεωρητικά ασφαλές σε πιο σκούρο δέρμα.

Πολύ σημαντικό: Το ότι ένα μηχάνημα είναι «3 wave» δεν σημαίνει ότι ξαφνικά δουλεύει σε ξανθές/λευκές τρίχες ή ότι «μηδενίζει» συνεδρίες. Αυτά είναι υπερβολές του marketing.

2.4 «Stamping» vs «In-motion» (SHR-style) στο διοδικό

α) Stamping (παραδοσιακό): Κάθε παλμός εφαρμόζεται σαν «σφραγίδα» σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Σχετίζεται με υψηλότερη ενέργεια ανά παλμό και πιο έντονη αίσθηση «τσουξίματος».

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

β) In-motion / SHR-style: Η κεφαλή κινείται συνεχόμενα πάνω στην περιοχή. Το μηχάνημα δίνει πιο γρήγορους παλμούς με χαμηλότερη ενέργεια ο καθένας. Σταδιακά «χτίζεται» η θερμοκρασία στην περιοχή του θύλακα. Προσφέρει πιο άνετη αίσθηση και είναι ιδανικό για μεγάλες περιοχές σώματος.

2.5 Γιατί το διοδικό συχνά παρουσιάζεται ως «πιο ασφαλές» σκούρα δέρματα

Το 810 nm απορροφάται λιγότερο από τη μελανίνη της επιδερμίδας σε σχέση με τον Αλεξανδρίτη, άρα θεωρητικά λίγο μεγαλύτερο περιθώριο ασφάλειας σε σκούρους φωτότυπους, εφόσον οι ρυθμίσεις είναι σωστές. Αυτό όμως σημαίνει ότι «σε σκούρα δέρματα πατάμε άφοβα».

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 2

- Το 810 nm δίνει καλή ισορροπία ανάμεσα σε βάθος & απορρόφηση μελανίνης.
- Τα «τριπλά μήκη κύματος» προσφέρουν ευελιξία, όχι μαγικά shortcuts.
- Η μέθοδος εφαρμογής (stamping vs in-motion) και η ψύξη καθορίζουν πόσο άνετη και ασφαλής θα είναι η συνεδρία.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ο κύκλος ζωής της τρίχας γιατί στο διοδικό δεν συγχωρούνται λάθη διαστήματα

Αν υπάρχει ένα κεφάλαιο που χωρίζει τα σωστά πρωτόκολλα laser αποτρίχωσης από το marketing, είναι αυτό το μηχανήμα. Όχι τα Joule. Αλλά ο κύκλος ζωής της τρίχας.

3.1 Οι 3 φάσεις του κύκλου ζωής της τρίχας

◆ **Αναγενής φάση (Anagen – φάση ανάπτυξης):** Η τρίχα είναι «ζωντανή» και συνδέεται ενεργά με τον θύλακα. Έχει πλούσια μελανίνη στη ρίζα. 🚫 MONO σε αυτή τη φάση το laser μπορεί να δράσει ουσιαστικά.

◆ **Καταγενής φάση (Catagen – φάση μετάβασης):** Η τρίχα αρχίζει να αποκόπτεται από τον θύλακα. Το laser μπορεί να «μαράνει» τη τρίχα αλλά δεν φτάνει αποτελεσματικά στον θύλακα.

◆ **Τελογενής φάση (Telogen – φάση ανάπαυσης):** Η τρίχα είναι ουσιαστικά «νεκρή», δεν έχει ενεργή σύνδεση με τον θύλακα. Το laser δεν έχει στόχο.

3.2 Το μεγαλύτερο λάθος: «επανάληψη» μέσα στον ίδιο μήνα

✘ Δεν υφίσταται “επαναληπτική συνεδρία” laser αποτρίχωσης σε κανέναν μήνα. Είναι επιστημονικό πρωτόκολλο.

Αν κάνεις laser στις 15 ή 20 μέρες, δεν έχει αλλάξει ο κύκλος ζωής της τρίχας. Απλώς ξαναχτυπάς τρίχες που πέρασαν στην καταγενή / τελογενή φάση και πάλι δεν θα πέσουν. Το μόνο που μπορεί να πετύχεις είναι πρόσκαιρη «καθαριότητα» ή απλώς να καίς το στέλεχος, όχι αποτέλεσμα.

3.3 Το σωστό διάστημα συνεδριών στο διοδικό

Γενικός κανόνας (όχι απόλυτος): **30–45 ημέρες μεταξύ των συνεδριών** για το βασικό πρωτόκολλο. Ανάλογα με την περιοχή, φύλο και ορμονικό προφίλ.

Μετά από έναν κύκλο συνεδριών τα διαστήματα αραιώνουν: 1,5 μήνα → 2 μήνες → 3–4 μήνες. Πάντα με στόχο αποτέλεσμα, όχι βάσει ημερολογίου ή προσφοράς.

3.4 Τρίχα που «χτυπήθηκε» αλλά δεν έπεσε

Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Αν μετά τη συνεδρία μια τρίχα δείχνει πιο λεπτή, πιο «άδεια» αλλά δεν αποβλήθηκε, σημαίνει απλώς ότι δεν βρισκόταν σε αναγενή φάση. Θα πέσει στην επόμενη σωστή συνεδρία.

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 3

- Το laser δρα μόνο στην αναγεννή φάση.
- Το αποτέλεσμα έρχεται σωρευτικά, όχι άμεσα.
- Οι «επαναληπτικές συνεδρίες» είναι μύθος.
- Στο διοδικό laser τα σωστά διαστήματα είναι κρίσιμα.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Τύπος τρίχας & τύπος δέρματος στο διοδικό laser

Εδώ μπαίνουμε στην καρδιά της ειλικρίνειας γύρω από το διοδικό laser. Αν κάποιος καταλάβει αυτό το κεφάλαιο, ξέρει τι να περιμένει και πότε να συνεχίσει.

4.1 Τι «βλέπει» πραγματικά το διοδικό laser

Όπως όλα τα laser αποτρίχωσης, το διοδικό δεν βλέπει την τρίχα ως τρίχα. Βλέπει τη μελανίνη. Όσο περισσότερη μελανίνη, τόσο μεγαλύτερη απορρόφηση. Όσο λιγότερη μελανίνη, τόσο φτωχότερη στόχευση.

4.2 Ιδανικός τύπος τρίχας για διοδικό laser

Το διοδικό laser αποδίδει καλύτερα σε τρίχες που είναι καστανές, σκούρο καστανές ή μαύρες, και ιδανικά μέτριο χοντρού πάχους. Σε αυτές τις περιπτώσεις η μελανίνη είναι επαρκής και το βάθος διείσδυσης του 810 nm βοηθάει τη θερμότητα να φτάσει στον θύλακα.

4.3 Λεπτές τρίχες & διοδικό laser

Λεπτές τρίχες σημαίνει λιγότερη μελανίνη και μικρότερη «μάζα στόχου». Το διοδικό μπορεί να δουλέψει, αλλά με πιο ήπιο αποτέλεσμα ανά συνεδρία. Χρειάζεται περισσότερη υπομονή και αυστηρά σωστά διαστήματα.

4.4 Ξανθές & πολύ ανοιχτόχρωμες τρίχες

Κατάξανθες, λευκές και γκρίζες τρίχες ΔΕΝ αποτελούν στόχο για laser αποτρίχωσης.

Ο λόγος είναι η πρακτική απουσία μελανίνης, άρα δεν υπάρχει τι να απορροφήσει την ενέργεια. Το διοδικό laser δεν «κάνει» και δεν «διαβάζει» καλύτερα αυτές τις τρίχες.

4.5 Τύπος δέρματος (φωτότυπος) & διοδικό laser

- **Φωτότυποι I-II:** Μπορούν να δουλευτούν, αλλά συχνά υπάρχουν πιο «γρήγορες» επιλογές.
- **Φωτότυποι III-IV:** Πολύ καλή ένδειξη για διοδικό.
- **Πιο σκούροι φωτότυποι:** Απαιτούν χαμηλότερες εντάσεις, μεγαλύτερα pulse duration και άριστη ψύξη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 4

- Το διοδικό laser αποδίδει καλύτερα σε καστανές-σκούρες τρίχες μέτριου/χοντρού πάχους.
- Δεν έχει αποτέλεσμα σε κατάξανθες & λευκές τρίχες.
- Ο φωτότυπος παίζει ρόλο στην ασφάλεια και στις ρυθμίσεις.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ορμονικοί παράγοντες διοδικό laser

Αν υπάρχει ένα θέμα που έχει δημιουργήσει περισσότερη σύγχυση, ενοχές και λάθος προσδοκίες στους πελάτες οι ορμόνες. Ας το βάλουμε σε τάξη.

5.1 Τι εννοούμε «ορμονικός παράγοντας»

Όταν μιλάμε για ορμονικούς παράγοντες στη laser αποτρίχωση δεν μιλάμε πάντα για παθολογία (π.χ. πολυκυστωθήκη). Στις περισσότερες περιπτώσεις μιλάμε για το φυσιολογικό ορμονικό προφίλ κάθε ανθρώπου διαφορετική ευαισθησία των θυλάκων στις ανδρογόνες ορμόνες.

5.2 Ορμονοεξαρτώμενες περιοχές

Στις γυναίκες: πρόσωπο (άνω χείλος, πηγούνι), λαιμός, γραμμή κοιλιάς, έσω μηροί (σε ορισμένες περιπτώσεις)

Στους άνδρες: πρόσωπο, στήθος, κοιλιά, πλάτη, ώμοι.

Σε αυτές τις περιοχές, ακόμη κι αν «καθαρίσουν» αρχικά, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα επανεμφάνισης λανθάνουσων τριχών και ανάγκης συντήρησης.

5.3 Τι μπορεί και τι ΔΕΝ μπορεί να κάνει το διοδικό laser με ορμόνες

✘ Το διοδικό laser: δεν ρυθμίζει ορμόνες, δεν θεραπεύει υπερτρίχωση, δεν σταματά ορμονική διέγερση θυλάκων.

✓ Αυτό που κάνει: αποδυναμώνει τους υπάρχοντες ενεργούς θυλάκους, μειώνει πυκνότητα, πάχος και ταχύτητα ανάπτυξης.

Δεν πολεμά την αιτία, πολεμά το αποτέλεσμα της αιτίας.

5.4 Ρεαλιστικός στόχος σε ορμονοεξαρτώμενες περιοχές

Ο σωστός στόχος είναι η μόνιμη μείωση τριχοφυΐας και ο έλεγχος της κατάστασης με λιγότερες, πιο αραιές συνεδρίες. Επιτυχημένο αποτέλεσμα θεωρείται όταν φτάνουμε σε 2-4 συνεδρίες τον χρόνο με σαφώς μειωμένη εικόνα καθημερινή ενασχόληση.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 5

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

- Ορμονικός παράγοντας ≠ πάντα παθολογία.
- Υπάρχουν περιοχές πιο «ευαίσθητες» στις ορμόνες.
- Το διοδικό laser μειώνει τριχοφυΐα, δεν αλλάζει ορμόνες.
- Η συντήρηση δεν είναι αποτυχία, είναι μέρος της επιτυχίας.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Συχνότητα συνεδριών αριθμός συνεδριών στο διοδικό laser

Εδώ καταρρέουν τα περισσότερα slogans τύπου «6 συνεδρίες και τέλος». Όχι. Δεν λειτουργεί έτσι. Ούτε στο διοδικό ούτε σε κανένα laser.

6.1 Υπάρχει «ακριβής αριθμός συνεδριών»;

Η απάντηση είναι ξεκάθαρη: **Όχι. Δεν υπάρχει.** Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει ή να εγγυηθεί με ακρίβεια τον αριθμό συνεδριών.

6.2 Τότε γιατί ακούμε συνεχώς «6–8 συνεδρίες»;

Γιατί μιλάμε για πρωτόκολλο, όχι για υπόσχεση. Στο διοδικό laser, ένα ρεαλιστικό πλαίσιο είναι:

- **Γυναίκες:** περίπου 6–8 συνεδρίες ανά 30–45 ημέρες
- **Άνδρες:** περίπου 8–10 συνεδρίες ανά 30–45 ημέρες

Αυτά είναι το ελάχιστο πλαίσιο για να ολοκληρωθεί ένας πρώτος σωστός κύκλος.

6.3 Γιατί δεν πρέπει να κάνουμε συνεδρίες πιο συχνά

Αν κάνουμε συνεδρίες κάθε 15–20 ημέρες, δεν έχει αλλάξει τίποτα βιολογικά. Απλώς ξαναπερνάμε ανενεργές και καίμε στελέχη, δημιουργώντας ψευδαίσθηση αποτελέσματος. Δεν κερδίζουμε χρόνο, χάνουμε αποτέλεσμα.

6.4 Γιατί στο διοδικό laser η υπομονή είναι ακόμη πιο σημαντική

Σε σχέση με άλλες τεχνολογίες, το διοδικό βασίζεται περισσότερο στη σωρευτική θερμότητα και δουλεύει «σταθερά» και όχι επιθετικά. Άρα χρειάζεται πειθαρχία στα διαστήματα και ολοκλήρωση κύκλου. Το αποτέλεσμα μηδενίζεται αν διακόψουμε νωρίς, αλλά δεν σταθεροποιείται.

6.5 Τι θεωρείται επιτυχημένο αποτέλεσμα στο διοδικό

Επιτυχημένο θεωρείται όταν φτάνουμε σε 2–4 συνεδρίες τον χρόνο με ξεκάθαρο και καλύτερη ποιότητα ζωής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 6

- Δεν υπάρχει ακριβής αριθμός συνεδριών.
- Τα «6-8» είναι πλαίσιο, όχι υπόσχεση.
- Πιο συχνές συνεδρίες δεν επιταχύνουν το αποτέλεσμα.
- Στο διοδικό laser η συνέπεια και η υπομονή κάνουν τη διαφορά.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Προετοιμασία πριν συνεδρία στο διοδικό laser

Η επιτυχία της laser αποτρίχωσης με διοδικό δεν ξεκινά στην κεφαλή του μηχανήματος. Ξεκινά μέρες πριν, από το ίδιο τον πελάτη.

7.1 Γιατί το σωστό ξύρισμα είναι καθοριστικό

Το διοδικό laser θέλει η ενέργεια να φτάσει στον θύλακα. Αν υπάρχει μακριά τρίχα, η ενέργεια «καίγεται» στο στέλεχος και δεν φτάνει επαρκώς στον θύλακα. Αυξάνεται η ενόχληση και ο κίνδυνος ερεθισμού.

7.2 Πότε και πώς πρέπει να γίνεται το ξύρισμα

- **Σωστό:** 24 ώρες πριν τη συνεδρία με απλή ξυριστική μηχανή, χωρίς ερεθισμό.
- **Λάθος:** Ξύρισμα την ίδια μέρα, πολλές φορές ή με έντονη πίεση. Το φρεσκοξυρισμένο δέρμα είναι πιο ευαίσθητο.

7.3 Γιατί η «καμένη τρίχα» δεν είναι ένδειξη επιτυχίας

Πολλοί πιστεύουν ότι «αν μυρίσει ή καεί, έπιασε». Αυτό είναι placebo. Το ιδανικό σενάριο στο διοδικό είναι αίσθηση χωρίς έντονη καύση επιφάνειας, γιατί η δράση πρέπει να γίνεται σε βάθος.

7.4 Τι ΔΕΝ επιτρέπεται πριν τη συνεδρία

Απαγορεύονται: κεριά, χαλάουσα, τσιμπιδάκι, αποτρίχωτικές κρέμες.

Αυτά αφαιρούν τη τρίχα από τη ρίζα, αφήνοντας τον θύλακα χωρίς μελανίνη και χωρίς στόχο για το laser.

7.5 Ήλιος, μαύρισμα & διοδικό laser

Το διοδικό είναι ανεκτό σε περισσότερους φωτότυπους, αλλά αυτό ΔΕΝ σημαίνει ελεύθερη ηλιοθεραπεία ή μαύρισμα πριν τη συνεδρία. Η αυξημένη μελανίνη στο δέρμα «κλέβει» ενέργεια και αυξάνει τον κίνδυνο ερεθισμού.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 7

- Η σωστή προετοιμασία είναι μέρος της θεραπείας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

- • Ξύρισμα 24 ώρες πριν = σωστός στόχος.
- • Η καμένη τρίχα δεν είναι δείκτης επιτυχίας.
- • Κερί & τσιμπιδάκι ακυρώνουν το laser.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Παρενέργειες στο διοδικό laser

Η laser αποτρίχωση με διοδικό είναι ασφαλής όταν εφαρμόζεται σωστά. Όμως, όπως κάθε μικροεπεμβατική μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις. Το ζητούμενο είναι να ξέρουμε ποια είναι φυσιολογική.

8.1 Ερύθημα & αίσθημα θερμότητας

Η πιο συχνή αντίδραση μετά τη συνεδρία. Εμφανίζεται ως κοκκινίλα, ζέστη στο δέρμα ή ήπιο «τσούξιμο» φυσιολογικό και συνήθως υποχωρεί μέσα σε ώρες ή το πολύ σε 24–48 ώρες.

8.2 Πομποί (follicular edema) στο διοδικό laser

Οι πομποί είναι μικρά «φουσκάματα» γύρω από το θύλακα που μοιάζουν με ήπιο τσίμπημα κουνουπιού. Στην πραγματικότητα σημαίνουν ότι η θερμότητα έφτασε στον θύλακα. Είναι θεμιτό εύρημα. Δεν τους πιέζουμε και υποχωρούν μόνοι τους.

8.3 Φαγούρα μετά τη συνεδρία

Η φαγούρα εμφανίζεται συχνά την ίδια μέρα ή την επόμενη. Συνήθως οφείλεται σε ερεθισμό, ιδρώτα ή τριβή. Δεν σημαίνει απαραίτητα αλλεργία.

8.4 Φυσαλίδες & επιφανειακά εγκαύματα

Σπάνια, αλλά υπαρκτά. Μπορεί να εμφανιστούν ως μικρές φυσαλίδες ή επιφανειακό έγκαυμα. Πιθανότατα οφείλονται σε μαυρισμένο δέρμα, μη τήρηση οδηγιών, φωτοευαισθησία, υπερβολική ένταση.

8.5 Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνουμε μετά τη συνεδρία

Αποφεύγουμε: γυμναστήριο & ιδρώτα (24–48 ώρες), στενά ρούχα, ζεστό μπάνιο, σάουνα / χαμάμ, scrub & peeling.

Ακόμα και «ήπια» απολεπιστικά μπορούν να προκαλέσουν έντονο ερεθισμό. Η τριβή είναι ο μεγαλύτερος εχθρός.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 8

- Οι αντιδράσεις δεν σημαίνουν αποτυχία.
- Το ερύθημα & οι πομποί είναι συχνά φυσιολογικοί.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό
2. Πώς δουλεύει
3. Κύκλος ζωής τρίχας
4. Τύπος τρίχας & δέρματος
5. Ορμονικοί παράγοντες
6. Συχνότητα συνεδριών
7. Προετοιμασία
8. Παρενέργειες
9. Φροντίδα μετά
10. Γιατί όχι πιο συχνά
11. Αριθμός συνεδριών
12. Τριπλό μήκος κύματος
13. Πόνος & άνεση
14. Αποτελεσματικότητα
15. Διαστήματα συνεδριών
16. Προετοιμασία
17. Οδηγίες μετά
18. Πιθανές παρενέργειες
19. Κόστος & τιμολόγηση
20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης
21. Ρεαλιστικές προσδοκίες
22. Συχνά λάθη

Επίλογος

- Η σωστή φροντίδα μειώνει τα πάντα.
- Η επικοινωνία προλαμβάνει επιπλοκές.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Μετά τη συνεδρία διοδικό laser

Η laser αποτρίχωση με διοδικό δεν τελειώνει όταν σβήσει το μηχάνημα. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, μεγάλα του αποτελέσματος περνά στα χέρια του πελάτη.

9.1 Οι πρώτες ώρες μετά τη συνεδρία

Αφήνουμε το δέρμα ήσυχο. Δεν αγγίζουμε, δεν τρίβουμε, δεν πειράζουμε. Το δέρμα χρειάζεται ηρεμία.

9.2 Ενυδάτωση & καταπραϋντικά προϊόντα

Η σωστή ενυδάτωση μειώνει τον ερεθισμό. Προτείνονται Aloe Vera, Bepanthen ή ήπια, μη αρωματικά προϊόντα. Αποφεύγουμε αρώματα, αλκοόλη, ενεργά συστατικά, οξέα, ρετινόλη.

9.3 Ιδρώτας & τριβή – ο σιωπηλός εχθρός

Ιδρώτας + τριβή = ερεθισμός και φαγούρα. Γι' αυτό αποφεύγουμε γυμναστήριο για 24–48 ώρες και επιπλέον βαμβακερά, άνετα ρούχα.

9.4 Μπάνιο & καθαρισμός

Χρησιμοποιούμε χλιαρό νερό και απλό καθαριστικό, χωρίς σφουγγάρια. Απαγορεύονται ζεστό μπάνιο, peeling και τρίψιμο με πετσέτα.

9.5 Αντηλιακή προστασία: όχι επιλογή, υποχρέωση

Σε εκτεθειμένες περιοχές SPF 50 καθημερινά. Το δέρμα είναι πιο ευαίσθητο και η υπερμελάγχρωση είναι πραγματικός κίνδυνος.

9.6 Τι ΔΕΝ κάνουμε στο μεσοδιάστημα των συνεδριών

- ❌ δεν ξυριζόμαστε
- ❌ δεν αφαιρούμε τρίχες
- ❌ δεν «πειράζουμε» όσες βλέπουμε

Οι τρίχες πέφτουν φυσικά μέσα σε 10–20 ημέρες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 9

- Το αποτέλεσμα συνεχίζεται μετά τη συνεδρία.
- Η σωστή φροντίδα προστατεύει το δέρμα.
- Ο ιδρώτας & η τριβή χαλάνε το αποτέλεσμα.
- Το αντηλιακό είναι αδιαπραγμάτευτο.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Συχνότητα συνεδριών στο διοδικό laser

Ένα από τα πιο συχνά λάθη στη laser αποτρίχωση με διοδικό είναι η αντίληψη ότι: αν κάνουμε συνεδρίες πιο συχνά θα τελειώσουμε πιο γρήγορα. Αυτό δεν ισχύει.

10.1 Το διοδικό laser ακολουθεί τη βιολογία

Το laser δρα μόνο στο αναγενές στάδιο και δεν επιταχύνει τον κύκλο ζωής της τρίχας. Η τρίχα έχει τον δικό της ρυθμό που επηρεάζεται από περιοχή, φύλο και ορμόνες.

10.2 Ποια είναι τα σωστά διαστήματα στο διοδικό laser

Στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων, **30–45 ημέρες είναι το σωστό διάστημα** για το πρωτόκολλο, ειδικά σε σώμα. Αυτό δεν είναι «άποψη», είναι αποτέλεσμα διεθνών πρωτοκόλλων.

10.3 Γιατί οι πολύ συχνές συνεδρίες ΔΕΝ βοηθούν

Αν κάνουμε συνεδρίες ανά 15–20 ημέρες, οι περισσότερες τρίχες δεν έχουν περάσει σε αναγενές στάδιο. Το laser βρίσκει στόχο και σπαταλάμε τη συνεδρία. Δεν επιταχύνουμε το αποτέλεσμα, το αραιώνουμε.

10.4 Ο μύθος των «διορθωτικών» συνεδριών

Ο όρος «έλα για ένα διορθωτικό» δεν αποτελεί διεθνές πρωτόκολλο. Συνήθως σημαίνει ανεπαρκή χρόνο στην συνεδρία, βιαστική σάρωση ή κενά κάλυψης.

10.5 Τι αλλάζει στη φάση συντήρησης

Μετά τον βασικό κύκλο, τα διαστήματα μεγαλώνουν και οι συνεδρίες αραιώνουν (2–4 συνεδρίες τον χρόνο). Η συντήρηση δεν σημαίνει αποτυχία, σημαίνει ότι το laser έκανε τη δουλειά του.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 10

- Το διοδικό laser ακολουθεί τη βιολογία, δεν την επιταχύνει.
- 30–45 ημέρες είναι το σωστό διάστημα για τις περισσότερες περιπτώσεις.
- Οι συχνές συνεδρίες δεν οδηγούν σε ταχύτερο αποτέλεσμα.
- Οι «διορθωτικές» συνεδρίες δεν είναι πρωτόκολλο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

- Η συντήρηση είναι η απόδειξη ότι το laser δούλεψε.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: Ρεαλιστικός αριθμός συνεδριών στο διοδικό laser

Ένα από τα πιο συχνά ερωτήματα στη laser αποτρίχωση με διοδικό είναι: «Πόσες συνεδρίες χρειάζομαι τελειώσω;» Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει ένας ακριβής αριθμός που ισχύει για όλους.

ΙΙ.1 Το πλαίσιο: 6–10+ συνεδρίες

Στην πράξη, ένας ρεαλιστικός αριθμός συνεδριών για έναν πρώτο κύκλο είναι:

- **Γυναίκες:** περίπου 6–8 συνεδρίες για μη ορμονοεξαρτώμενες περιοχές (πόδια, underarms).
- **Άνδρες:** περίπου 8–10+ συνεδρίες για σώμα, περισσότερες για πλάτη, στήθος.
- **Ορμονοεξαρτώμενες περιοχές:** μπορεί να χρειαστούν παραπάνω συνεδρίες συντήρησης.

ΙΙ.2 Γιατί δεν μπορούμε να είμαστε πιο συγκεκριμένοι

Γιατί κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό κύκλο τριχοφυΐας, διαφορετική ορμονική εικόνα και διαφορετικές τρίχες περιοχή. Το διοδικό laser δουλεύει με τη βιολογία, όχι εναντίον της.

ΙΙ.3 Η συντήρηση είναι μέρος της διαδικασίας

Μετά τον βασικό κύκλο, οι περισσότεροι χρειάζονται 2–4 συνεδρίες συντήρησης τον χρόνο. Αυτό δεν σημαίνει αποτυχία. Σημαίνει ότι το laser έκανε τη δουλειά του και τώρα διατηρούμε το αποτέλεσμα.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου ΙΙ

- Δεν υπάρχει «μαγικός αριθμός» συνεδριών που ισχύει για όλους.
- 6–10+ συνεδρίες είναι ρεαλιστικό πλαίσιο για τον πρώτο κύκλο.
- Η συντήρηση είναι φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας.
- Η υπομονή και η συνέπεια κάνουν τη διαφορά.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Τριπλό / Τετραπλό μήκος κύματος – τι σημαίνει πραγματικά

Τα μηχανήματα «τριπλού» ή «τετραπλού μήκους κύματος» είναι ένα από τα μεγαλύτερα marketing όπλα αισθητική. Αλλά τι σημαίνουν πραγματικά;

12.1 Τι είναι το «τριπλό μήκος κύματος»

Ένα διοδικό laser «τριπλού μήκους κύματος» συνδυάζει τρία διαφορετικά μήκη κύματος σε μία κεφαλή:

- **755 nm:** πιο επιφανειακή στόχευση, καλύτερο για λεπτότερες τρίχες.
- **810 nm:** το κλασικό διοδικό μήκος κύματος.
- **1064 nm:** πιο βαθιά διείσδυση, καλύτερο για σκούρα δέρματα.

12.2 Το τετραπλό μήκος κύματος (π.χ. 4D TECLASER)

Τα νεότερα μηχανήματα, όπως το **4D TECLASER**, προσθέτουν ένα τέταρτο μήκος κύματος (940 nm), δίνοντας ακόμη μεγαλύτερη ευελιξία στη στόχευση διαφορετικών βαθών θυλάκων (2-7 mm) και φωτότυπων.

12.3 Τι ΔΕΝ κάνει το τριπλό/τετραπλό κύμα

- ✗ Δεν «πιάνει» ξανθές/λευκές τρίχες χωρίς μελανίνη.
- ✗ Δεν μειώνει τον αριθμό συνεδριών στο μισό.
- ✗ Δεν αντικαθιστά τη σωστή τεχνική και τα σωστά διαστήματα.

12.4 Πότε είναι χρήσιμο το τριπλό/τετραπλό μήκος κύματος

Σε περιπτώσεις όπου υπάρχει μεγάλη ποικιλία τριχών (λεπτές + χοντρές) ή σε πιο σκούρα δέρματα που χρειάζονται μεγαλύτερη ευελιξία στις ρυθμίσεις. Είναι εργαλείο ευελιξίας, όχι μαγικό κόλπο.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 12

- Τριπλό/τετραπλό μήκος κύματος = ευελιξία, όχι μαγεία.
- Χρήσιμο για μεγάλη ποικιλία τριχών και δερμάτων.
- Δεν αντικαθιστά τη σωστή τεχνική.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

- Δεν δουλεύει σε τρίχες χωρίς μελανίνη.

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Πόνος και άνεση στο διοδικό laser

Η αίσθηση κατά τη διάρκεια της laser αποτρίχωσης με διοδικό είναι ένα από τα θέματα που απασχολούν περισσότερο τους υποψήφιους πελάτες. Η αλήθεια είναι ότι το διοδικό θεωρείται γενικά πιο άνετο από τον Αλεξανδρίτη, αλλά δεν σημαίνει «zero πόνος».

13.1 Τι αισθάνεται ο πελάτης

Η αίσθηση ποικίλλει ανάλογα με την περιοχή, τον φωτότυπο και την τεχνική:

- **In-motion / SHR:** συνήθως πιο άνετο, αίσθηση «ζέστης» που χτίζεται σταδιακά.
- **Stamping:** πιο έντονο «τσούξιμο» ανά παλμό, αλλά συχνά πιο αποτελεσματικό.

13.2 Περιοχές με μεγαλύτερη ευαισθησία

Bikini, underarms και πρόσωπο είναι οι πιο ευαίσθητες περιοχές. Τα πόδια και τα χέρια είναι συνήθως πιο ανθεκτικά. Η ψύξη του μηχανήματος κάνει τεράστια διαφορά στην άνεση.

13.3 Πώς μπορούμε να μειώσουμε την ενόχληση

- Σωστή ψύξη κατά τη συνεδρία (contact cooling).
- Σωστό ξύρισμα 24 ώρες πριν.
- Αποφυγή ήλιου και μαυρίσματος πριν τη συνεδρία.
- Επικοινωνία με τον χειριστή για τη ρύθμιση έντασης.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 13

- Το διοδικό είναι γενικά πιο άνετο από τον Αλεξανδρίτη.
- Η αίσθηση εξαρτάται από τεχνική, περιοχή και ψύξη.
- Η επικοινωνία με τον χειριστή είναι κλειδί.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Αποτελεσματικότητα του διοδικού laser

Πόσο αποτελεσματικό είναι το διοδικό laser; Η απάντηση εξαρτάται από το τι εννοούμε ως «αποτελεσματικότητα».

14.1 Τι θεωρείται «επιτυχία»

Επιτυχημένη θεραπεία θεωρείται όταν επιτυγχάνεται ****μόνιμη μείωση 70-90%**** της αρχικής τριχοφυΐας με διατήρηση του αποτελέσματος μέσω περιοδικής συντήρησης (2-4 φορές τον χρόνο).

14.2 Παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα

- **Τύπος τρίχας:** καστανές/μαύρες vs ξανθές/λευκές.
- **Ορμονικό προφίλ:** σταθερό vs ασταθές.
- **Φωτότυπος δέρματος:** επηρεάζει τις ρυθμίσεις.
- **Συνέπεια στα διαστήματα:** 30-45 ημέρες vs τυχαία.
- **Ποιότητα μηχανήματος και εμπειρία χειριστή.**

14.3 Διοδικό vs Αλεξανδρίτης σε αποτελεσματικότητα

Και τα δύο laser μπορούν να δώσουν εξαιρετικά αποτελέσματα όταν χρησιμοποιούνται σωστά. Ο Αλεξανδρίτης είναι συχνά πιο «επιθετικός» και ταχύτερος σε ανοιχτόχρωμα δέρματα με σκούρες τρίχες. Το διοδικό προσφέρει μεγαλύτερη ασφάλεια σε σκούρα δέρματα και μεγαλύτερη άνεση.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 14

- Επιτυχία = 70-90% μόνιμη μείωση + συντήρηση.
- Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν το αποτέλεσμα.
- Και τα δύο laser μπορούν να είναι αποτελεσματικά.

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Διαστήματα συνεδριών το κλειδί του αποτελέσματος

Αν υπάρχει ένα πράγμα που καθορίζει την επιτυχία ή την αποτυχία στη laser αποτρίχωση με διοδικό, αυτό είναι τα ****σωστά διαστήματα****.

15.1 Γιατί τα διαστήματα είναι τόσο σημαντικά

Επειδή το laser δρα μόνο στις τρίχες που βρίσκονται σε ****αναγενή φάση**** (φάση ανάπτυξης). Αν κάνουμε συνεδρίες πολύ συχνά, «χάνουμε» τρίχες που δεν έχουν ακόμη περάσει σε αναγεννή στάδιο.

15.2 Το «χρυσό» διάστημα: 30-45 ημέρες

Αυτό το διάστημα δίνει αρκετό χρόνο στις τρίχες να μπουν σε αναγεννή φάση, χωρίς να περάσει τόσος χρόνος ώστε να χαθεί η σωρευτική δράση του laser.

15.3 Πώς αλλάζουν τα διαστήματα στη φάση συντήρησης

Μετά από 6-10 συνεδρίες, τα διαστήματα μεγαλώνουν φυσιολογικά:

- 1,5 μήνας → 2 μήνες → 3 μήνες → 4-6 μήνες.
- Τελικά, 2-4 φορές τον χρόνο για διατήρηση.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 15

- Τα διαστήματα είναι το κλειδί της επιτυχίας.
- 30-45 ημέρες = χρυσός κανόνας για βασικό πρωτόκολλο.
- Τα διαστήματα αραιώνουν φυσιολογικά στη συντήρηση.

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Προετοιμασία για συνεδρία – checklist

Η σωστή προετοιμασία είναι το μισό αποτέλεσμα. Εδώ είναι ένα **πλήρες checklist** για πριν τη συνεδρία.

16.1 24-48 ώρες πριν

- Ξύρισμα με ξυριστική μηχανή (όχι πολλαπλές φορές).
- Απλό καθαριστικό, χωρίς αρώματα ή ενεργά συστατικά.
- Όχι κερί, τσιμπιδάκι, αποτριχωτικές κρέμες.
- Όχι scrub, peeling, αποφλοιώση.

16.2 Την ημέρα της συνεδρίας

- Καθαρό, ξηρό δέρμα.
- Όχι λοσιόν, λάδια, αποσμητικό στην περιοχή.
- Όχι αρώματα, make-up (αν πρόκειται για πρόσωπο).
- Άνετα ρούχα που δεν τρίβουν.

16.3 Τι να αναφέρετε στον χειριστή

Ενημερώστε τον χειριστή για:

- Φωτοευαισθητοποιητικά φάρμακα.
- Πρόσφατο μαύρισμα ή ήλιο.
- Δερματολογικά προβλήματα στην περιοχή.
- Προηγούμενες αντιδράσεις σε laser.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 16

- Η προετοιμασία ξεκινά 24-48 ώρες πριν.
- Καθαρό, ξηρό δέρμα χωρίς προϊόντα.
- Πλήρης ενημέρωση του χειριστή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Οδηγίες μετά τη συνεδρία

Η φροντίδα μετά τη συνεδρία είναι εξίσου σημαντική με την ίδια τη θεραπεία. Ας δούμε τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουμε.

17.1 Πρώτες 24-48 ώρες

- Ενυδατικά προϊόντα (Aloe Vera, Bepanthal).
- Χλιαρό νερό, απαλό καθαριστικό.
- Όχι γυμναστήριο, έντονη άσκηση.
- Όχι σάουνα, χαμάμ, jacuzzi.
- Όχι σφιχτά ρούχα που τρίβουν.

17.2 Πρώτες 7-10 ημέρες

- Αντηλιακό SPF 50 σε εκτεθειμένες περιοχές.
- Όχι απολέπιση, scrub, peeling.
- Όχι αφαίρεση τριχών με κερί/τσιμπιδάκι.
- Όχι άμεση έκθεση στον ήλιο.

17.3 Μέχρι την επόμενη συνεδρία

Οι τρίχες θα πέσουν φυσιολογικά μέσα σε 10-20 ημέρες. Μην τις τραβάτε. Αν θέλετε να ξυριστείτε μετά τη συνεδρία, μπορείτε (απλή ξυριστική μηχανή).

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 17

- Πρώτες 48 ώρες: ενυδάτωση + αποφυγή ιδρώτα και τριβής.
- Πρώτες 7-10 ημέρες: αντηλιακό + όχι απολέπιση.
- Οι τρίχες πέφτουν φυσικά, δεν τις τραβάμε.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Πιθανές παρενέργειες και πώς να τις διαχειριστούμε

Όπως κάθε ιατρική πράξη, η laser αποτρίχωση με διοδικό μπορεί να έχει παρενέργειες. Η συντριπτική πλειοψηφία είναι ήπιες και προσωρινές.

18.1 Συνηθισμένες αντιδράσεις

Αντίδραση	Διάρκεια	Τι να κάνετε
Ερύθημα	2-24 ώρες	Ευδατικό, ψυχρό compress
Πομφόι	24-48 ώρες	Αλόη, καταπραυντικό
Φαγούρα	1-3 ημέρες	Ενυδάτωση, όχι τριβή

18.2 Σπάνιες αλλά σοβαρές αντιδράσεις

- Φυσαλίδες / εγκαύματα.
- Υπερμελάγχρωση / υπομελάγχρωση.
- Σημάδια (πολύ σπάνια).

Αν παρατηρήσετε φυσαλίδες, έντονο πρήξιμο ή αλλαγές στο χρώμα του δέρματος, επικοινωνήστε άμεσα με τον κλινικό.

18.3 Πρόληψη παρενεργειών

- Επιλογή κατάλληλου κέντρου με πιστοποιημένο προσωπικό.
- Τήρηση οδηγιών προετοιμασίας.
- Επικοινωνία με τον χειριστή για προβλήματα.
- Αποφυγή ήλιου πριν και μετά.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 18

- Οι περισσότερες αντιδράσεις είναι ήπιες και προσωρινές.
- Ερύθημα, πομφόι, φαγούρα = φυσιολογικά.
- Φυσαλίδες, μελαγχρώσεις = επικοινωνία άμεσα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

- Η πρόληψη είναι το καλύτερο «φάρμακο».

© 2026 La Clinique Athenienne

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Κόστος και τιμολόγηση στο διοδικό laser

Το κόστος της laser αποτρίχωσης με διοδικό ποικίλλει ανάλογα με την περιοχή, το κέντρο, την τεχνολογία αριθμό συνεδριών.

19.1 Τι επηρεάζει την τιμή

- **Μέγεθος περιοχής:** πόδια > μπικίνι > μασχάλες.
- **Τεχνολογία μηχανήματος:** νεότερα = συνήθως ακριβότερα.
- **Εμπειρία προσωπικού:** πιστοποιημένο κέντρο vs αλυσίδα.
- **Πακέτα vs μονές συνεδρίες.**

19.2 Πακέτα: πλεονεκτήματα και παγίδες

Τα πακέτα μπορούν να είναι οικονομικά συμφέροντα, αλλά προσοχή:

- ✗ Προσφορές «όλο το σώμα σε 300€» = συνήθως red flag για ποιότητα.
- ✗ «Απεριόριστες συνεδρίες για 1 χρόνο» = συνήθως δεν είναι απεριόριστες στην πράξη.
- ✓ Καλύτερα να πληρώσετε λίγο παραπάνω για σωστό πρωτόκολλο και ποιότητα.

19.3 Ρεαλιστικό budget

Για έναν πλήρη κύκλο (6-10 συνεδρίες) σε κύριες περιοχές (πόδια, bikini, μασχάλες), ένα ρεαλιστικό budget κυμαίνεται από €800-€2000+ ανάλογα με το κέντρο και την τεχνολογία.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 19

- Το κόστος εξαρτάται από περιοχή, τεχνολογία, εμπειρία.
- Τα πακέτα μπορούν να είναι συμφέροντα, αλλά προσοχή στα red flags.
- Η ποιότητα έχει κόστος – μην την θυσιάσετε για «προσφορές».

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Διοδικό vs Αλεξανδρίτης η αλήθεια

Ποιο είναι «καλύτερο»; Η απάντηση δεν είναι απλή. Και τα δύο είναι εξαιρετικά εργαλεία στα σωστά χέρια και για σωστούς υποψηφίους.

20.1 Βασικές διαφορές

Χαρακτηριστικό	Αλεξανδρίτης (755nm)	Διοδικό (810nm / τριπλό)
Μήκος κύματος	755 nm	810 nm ή 755+810+1064 nm
Ταχύτητα	Πιο γρήγορος	Λίγο πιο αργός
Άνεση	Πιο έντονο τσούξιμο	Πιο άνετο (ειδικά in-motion)
Ιδανικός για	Ανοιχτά δέρματα	Μέτρια έως σκούρα δέρματα
Αποτέλεσμα	Συχνά πιο γρήγορο	Πιο σταθερό, χτίζεται σταδιακά

20.2 Ποιο να διαλέξω;

Αλεξανδρίτης: Αν έχετε φωτότυπο I-III, σκούρες τρίχες και θέλετε γρήγορο αποτέλεσμα.

Διοδικό: Αν έχετε φωτότυπο III-IV+, μεγάλες περιοχές ή προτιμάτε πιο άνετη εμπειρία.

Η αλήθεια; Και τα δύο δουλεύουν. Η επιλογή εξαρτάται από τον υποψήφιο και την εμπειρία του κέντρου.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 20

- Δεν υπάρχει «καλύτερο» laser – υπάρχει καταλληλότερο.
- Αλεξανδρίτης: ταχύτερος, πιο «επιθετικός».
- Διοδικό: πιο άνετο, ευέλικτο για διάφορα δέρματα.
- Η επιλογή εξαρτάται από φωτότυπο, τρίχα, προσδοκίες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: Ρεαλιστικές προσδοκίες

Το μεγαλύτερο πρόβλημα στη laser αποτρίχωση δεν είναι η τεχνολογία. Είναι οι **λανθασμένες προσδοκίες**.

21.1 Τι να περιμένετε

- Μόνιμη μείωση 70-90% της αρχικής τριχοφυΐας.
- 6-10+ συνεδρίες για πλήρη κύκλο.
- Συντήρηση 2-4 φορές τον χρόνο.
- Σταδιακή βελτίωση, όχι «από τη μια συνεδρία».

21.2 Τι ΔΕΝ πρέπει να περιμένετε

- 100% εξάλειψη κάθε τρίχας για πάντα.
- «5 συνεδρίες και τέλος».
- Μηδέν συντήρηση.
- Αποτέλεσμα σε ξανθές/λευκές τρίχες.

21.3 Πώς μετράμε την επιτυχία

Επιτυχία δεν σημαίνει «ούτε μία τρίχα». Σημαίνει:

Δραματική μείωση τριχοφυΐας + εύκολη διαχείριση με ελάχιστες συνεδρίες συντήρησης + σημαντική βελτίωση ποιότητας ζωής.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 21

- Οι ρεαλιστικές προσδοκίες είναι το κλειδί της ικανοποίησης.
- Μόνιμη μείωση ≠ πλήρης εξάλειψη.
- Η συντήρηση είναι φυσιολογική.
- Η επιτυχία μετράται σε ποιότητα ζωής, όχι σε «zero τρίχες».

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό

2. Πώς δουλεύει

3. Κύκλος ζωής τρίχας

4. Τύπος τρίχας & δέρματος

5. Ορμονικοί παράγοντες

6. Συχνότητα συνεδριών

7. Προετοιμασία

8. Παρενέργειες

9. Φροντίδα μετά

10. Γιατί όχι πιο συχνά

11. Αριθμός συνεδριών

12. Τριπλό μήκος κύματος

13. Πόνος & άνεση

14. Αποτελεσματικότητα

15. Διαστήματα συνεδριών

16. Προετοιμασία

17. Οδηγίες μετά

18. Πιθανές παρενέργειες

19. Κόστος & τιμολόγηση

20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης

21. Ρεαλιστικές προσδοκίες

22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22: Τα 10 πιο συχνά λάθη σε laser αποτρίχωση με διοδικό

Αυτά τα λάθη χαλάνε το αποτέλεσμα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Ας τα δούμε ένα-ένα.

22.1 Τα 10 λάθη

- Πολύ συχνές συνεδρίες:** Κάθε 15 ημέρες «για να τελειώσω πιο γρήγορα» δουλεύει έτσι.
- Αφαίρεση τριχών με κερί/τσιμπιδάκι:** Καταστρέφει το στόχο του laser.
- Παράλειψη αντηλιακού:** Οδηγεί σε υπερμελάγχρωση.
- Έκθεση σε ήλιο/μαύρισμα πριν τη συνεδρία:** Αυξάνει τον κίνδυνο εγκαυμάτων.
- Διακοπή μετά από 3-4 συνεδρίες:** Το αποτέλεσμα δεν σταθεροποιείται.
- Προσδοκία «zero συντήρηση»:** Η συντήρηση είναι μέρος της διαδικασίας.
- Απουσία επικοινωνίας με τον χειριστή:** Πόνος, δυσφορία, αντιδράσεις – πρέπει αναφέρονται.
- Επιλογή βάσει μόνο της τιμής:** Η πιο φτηνή επιλογή σπάνια είναι η καλύτερη.
- Ξύρισμα την ίδια ημέρα:** Το δέρμα είναι ερεθισμένο και πιο ευαίσθητο.
- Προσδοκία αποτελέσματος σε ξανθές/λευκές τρίχες:** Απλά δεν δουλεύει.

✓ Σύνοψη Κεφαλαίου 22

- Τα λάθη χαλάνε περισσότερο το αποτέλεσμα από το μηχάνημα.
- Η συχνότητα, η προετοιμασία και η συνέπεια είναι κλειδιά.
- Η επικοινωνία και οι ρεαλιστικές προσδοκίες κάνουν τη διαφορά.

Εξώφυλλο

1. Τι είναι το διοδικό
2. Πώς δουλεύει
3. Κύκλος ζωής τρίχας
4. Τύπος τρίχας & δέρματος
5. Ορμονικοί παράγοντες
6. Συχνότητα συνεδριών
7. Προετοιμασία
8. Παρενέργειες
9. Φροντίδα μετά
10. Γιατί όχι πιο συχνά
11. Αριθμός συνεδριών
12. Τριπλό μήκος κύματος
13. Πόνος & άνεση
14. Αποτελεσματικότητα
15. Διαστήματα συνεδριών
16. Προετοιμασία
17. Οδηγίες μετά
18. Πιθανές παρενέργειες
19. Κόστος & τιμολόγηση
20. Διοδικό vs Αλεξανδρίτης
21. Ρεαλιστικές προσδοκίες
22. Συχνά λάθη

Επίλογος

ΕΠΙΛΟΓΟΣ: Η αλήθεια για τη laser αποτρίχωση με διοδικό

Αν διαβάσατε ολόκληρο αυτόν τον οδηγό, τότε γνωρίζετε πλέον περισσότερα για τη laser αποτρίχωση με διοδικό, το 90% των ανθρώπων που την κάνουν.

Τι πρέπει να θυμάστε

- Το διοδικό laser είναι σοβαρό ιατρικό εργαλείο, όχι μαγικό μηχανήμα.
- Η επιτυχία εξαρτάται από τη βιολογία, τη συνέπεια και τα σωστά διαστήματα.
- Μόνιμη μείωση ≠ πλήρης εξάλειψη – και αυτό είναι εντάξει.
- Η συντήρηση δεν είναι αποτυχία, είναι η φυσική εξέλιξη της θεραπείας.
- Η ποιότητα του μηχανήματος (όπως το 4D TECLASER), η εμπειρία του χειριστή και η επικοινωνία είναι τα τρία πόδια της επιτυχίας.

Τελική συμβουλή

Επιλέξτε έναν επαγγελματία που σας λέει την αλήθεια, όχι αυτό που θέλετε να ακούσετε. Επιλέξτε ένα κέντρο που σέβεται τη βιολογία σας, όχι το πρόγραμμα προσφορών του. Και πάνω απ' όλα, δώστε στον εαυτό σας χρόνο και υπομονή.

Καλή επιτυχία στο ταξίδι σας προς μόνιμη μείωση της τριχοφυΐας.

Νομική ρήτρα: Ο παρών οδηγός προορίζεται αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς και βασίζεται στην εμπειρία της La Clinique Athenienne. Δεν αποτελεί ιατρική συμβουλή ή υπόσχεση αποτελεσμάτων. Εξατομικευμένες συμβουλές, συμβουλευτείτε πιστοποιημένο επαγγελματία υγείας.

© 2026 La Clinique Athenienne. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Η αναπαραγωγή, διανομή ή οποιαδήποτε χρήση του παρόντος οδηγού χωρίς γραπτή άδεια απαγορεύεται αυστηρά.