

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: ΜΙΑ
ΑΛΛΗΛΕΝΔΕΤΗ ΣΧΕΣΗ**

Κωνσταντίνα Διρχαλίδου

Όλγα Κατσαούνη



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2012

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: ΜΙΑ
ΑΛΛΗΛΕΝΔΕΤΗ ΣΧΕΣΗ**

Κωνσταντίνα Διρχαλίδου

Όλγα Κατσαούνη

Επόπτης καθηγητής: Ευτέρπη Μπεχτσή

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2012

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία είχε τη μορφή μελέτης και οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν συμβάλλουν στο να κατανοήσουν τόσο οι γυναίκες όσο και οι άντρες πως η ομορφιά είναι κάτι που πηγάζει από μέσα μας και εξωτερικεύεται μέσω της ισοροπίας της ψυχής και του σώματος. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στους τρόπους με τους οποίους παρεμβαίνει η αισθητικός με διάφορα μέσα και μεθόδους που αποσκοπούν στην επίτευξη αυτής της ισοροπίας, καθώς επίσης και πως το άτομο από μόνο του, ακολουθώντας την σωστή διατροφή και άσκηση μπορεί να συμβάλει στην βελτίωση της εμφάνισης του. Στόχος των μελετητών δεν ήταν να αλλάξουν τα έως τώρα δεδομένα, αλλά να συλλέξουν όλες εκείνες τις πληροφορίες, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να κατανοήσει την αξία της πραγματικής ομορφιάς.

Λέξεις κλειδιά: εξωτερική εμφάνιση, ψυχολογία, διατροφή, άσκηση, ομορφιά, άγχος, βουλιμία, ανορεξία, stress, υγεία, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση(self esteem), καθρέφτης.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 9 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο : ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ..... | 12 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ..... | 19 |
| 2.1. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ..... | 20 |
| 2.1.1. ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ..... | 20 |
| 2.1.2. ΚΛΙΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΨΥΧΟΓΕΝΟΥΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑΣ. | 21 |
| 2.1.3. ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ..... | 22 |
| 2.1.4. ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ..... | 23 |
| 2.1.5. ΚΛΙΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΨΥΧΟΓΕΝΟΥΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ..... | 23 |
| 2.1.6. ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ..... | 24 |
| 2.1.7. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ..... | 25 |
| 2.1.8. ΠΟΤΕ ΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ..... | 25 |
| 2.2. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ..... | 27 |
| 2.3. ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ..... | 27 |
| 2.4. ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ..... | 28 |
| 2.5. ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ..... | 28 |
| 2.6. ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΒΙΟΨΥΧΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ..... | 20 |
| 2.6.1. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΧΟΥΣ..... | 30 |
| 2.6.2. ΑΙΤΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ..... | 31 |
| 2.7. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ..... | 32 |
| 2.7.1. ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΕΣ..... | 34 |
| 2.8. Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ(ΣΧΗΜΑ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ)..... | 35 |

| | |
|--|----|
| 2.9. ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ..... | 37 |
| 2.10. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ Η ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ..... | 39 |
| 2.11. ΤΙ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΕΙ Η ΕΙΚΟΝΑ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ..... | 40 |
| 2.12. ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΦΟΡΑΜΕ;..... | 41 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο :ΔΙΑΤΡΟΦΗ | 45 |
| 3.1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ..... | 48 |
| 3.1.1. ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΤΡΕΣ..... | 48 |
| 3.1.2. ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ..... | 50 |
| 3.2. ΝΕΡΟ, ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ..... | 53 |
| 3.3. ΥΓΙΕΣ ΕΝΤΕΡΟ-ΟΜΟΡΦΟ ΔΕΡΜΑ..... | 55 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο : ΑΣΚΗΣΗ..... | 58 |
| 4.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ..... | 58 |
| 4.2. ΟΦΕΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ..... | 59 |
| 4.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ..... | 60 |
| 4.4. ΥΙΟΘΕΤΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΜΕ ΕΝΤΟΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ..... | 61 |
| 4.5. Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΩΡΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑ..... | 63 |
| 4.6. ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ..... | 66 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο : ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ | 68 |
| 5.1. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ..... | 69 |
| 5.1.1. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ..... | 71 |
| 5.2. ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ..... | 73 |
| 5.3. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΚΜΗΣ..... | 74 |

| | |
|---|----|
| 5.4. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ..... | 75 |
| 5.4.1. ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ..... | 77 |
| 5.4.2. Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ..... | 77 |
| 5.5. ΦΡΟΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ..... | 78 |
| 5.5.1. ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΥΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ..... | 79 |
| 5.6. ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ..... | 80 |
| 5.7. ΦΥΚΙΑ..... | 80 |
| 5.8. ΜΑΥΡΗ ΛΑΣΠΗ ΝΕΚΡΑΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ-ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ..... | 81 |
| 5.9. ΤΟ ΟΖΟΝ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ..... | 82 |
| ΕΠΙΛΟΓΟΣ..... | 83 |

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

ΕΙΚΟΝΑ 1.1: 16^{ος} αιώνας. ΠΗΓΗ:

http://www.google.gr/imgres?q=16+century+women&start=53&hl=el&gbv=2&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=xBjsZQe4jokgRM:&imgrefurl=http://liebesgeist.blogspot.com/2011/11/crown-jewels-for-less.html&docid=7_iPVibNlLzT3M&imgurl=http://static.guim.co.uk/sys-images/Guardian/Pix/pictures/2010/12/2/1291295856972/Anonymous-16th-Century-Br-015.jpg&w=400&h=515&ei=WfTpT7CyEanE4gTcz6SdDg&zoom=1&iact=hc&vpx=335&vpy=245&dur=228&hovh=255&hovw=198&tx=130&ty=140&sig=108410052243773867433&page=2&tbnh=140&tbnw=110&ndsp=54&ved=1t:429,r:46,s:53,i:64 (σελ. 13)

ΕΙΚΟΝΑ 1.2: 17^{ος} αιώνας. ΠΗΓΗ:

<http://www.google.gr/imgres?q=corset&start=497&hl=el&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=88gd38JhBvUrgM:&imgrefurl=http://wearinghistoryblog.com/category/corsets/&docid=y7po7-LseUs58M&imgurl=http://wearinghistory.files.wordpress.com/2010/06/corsets1.jpg&w=1302&h=1413&ei=PWbrT47KKcfatAaz-83nBQ&zoom=1&iact=hc&vpx=292&vpy=362&dur=365&hovh=234&hovw=215&tx=92&ty=114&sig=108410052243773867433&page=8&tbnh=142&tbnw=131&ndsp=69&ved=1t:429,r:46,s:497,i:149> (σελ. 15)

ΕΙΚΟΝΑ 1.3: 18^{ος} αιώνας. ΠΗΓΗ:

http://www.google.gr/imgres?q=18th+century+women&start=303&num=10&hl=el&gbv=2&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=U9ABRadSU-SnIM:&imgrefurl=http://pinterest.com/tln01/18th-century-women/&docid=1YDRZFrhwydaM&itg=1&imgurl=http://media-cache5.pinterest.com/upload/11540542764886822_5mKAeVVU_b.jpg&w=191&h=221&ei=R_jpT6PLLbTP4QT5vJ2UDg&zoom=1&iact=hc&vpx=1324&vpy=310&dur=1040&hovh=176&hovw=152&tx=120&ty=114&sig=108410052243773867433&sqi=2&page=6&tbnh=135&tbnw=107&ndsp=58&ved=1t:429,r:56,s:303,i:279 (σελ.16)

ΕΙΚΟΝΑ 2.1: Ψυχογενής ανορεξία. ΠΗΓΗ:

http://www.uomed.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=258 (σελ. 22)

ΕΙΚΟΝΑ 2.2: Ψυχογενής βουλιμία. ΠΗΓΗ:

http://www.uomed.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=258 (σελ.23)

ΕΙΚΟΝΑ 3.1: Πυραμίδα διατροφής. ΠΗΓΗ:

http://www.google.gr/imgres?um=1&hl=el&sa=N&tbn=isch&tbnid=7xeTJpN7HT3zdM:&imgrefurl=http://falakr-okorakas.blogspot.com/2012/03/html-this-interactive-crossword-puzzle.html&docid=l5WzljQlbtYaM&imgurl=http://2.bp.blogspot.com/_hpbt9lUda2w/T2YmdVPcH3I/AAAAAAAAAANY/CuNgQVeoDAs/s1600/Pyramid.jpg&w=415&h=360&ei=MfYLUYvdF83hrAeLuNDICA&zoom=1&iact=hc&vpx=533&vpy=209&dur=672&hovh=209&hovw=241&tx=127&ty=186&sig=112778025963600621988&page=2&tbnh=151&tbnw=174&start=14&ndsp=18&ved=1t:429,r:8,s:14,i:142&biw=1366&bih=531 (σελ. 45)

ΕΙΚΟΝΑ 3.2: Λαχανικά. ΠΗΓΗ:

<http://www.google.gr/imgres?start=97&um=1&hl=el&tbn=isch&tbnid=QprMq1lb5MQyrM:&imgrefurl=http://www.tovima.gr/science/medicine-biology/article/%3Faid%3D454667&docid=ohoytRO-zJN8M&imgurl=http://www.tovima.gr/files/1/2012/67501.jpg&w=550&h=550&ei=wvcLULyMF8W3hQfQ-rn3CQ&zoom=1&iact=hc&vpx=565&vpy=65&dur=1416&hovh=224&hovw=224&tx=91&ty=133&sig=112778025963600621988&page=7&tbnh=162&tbnw=162&ndsp=17&ved=1t:429,r:13,s:97,i:47&biw=1366&bih=531> (σελ. 46)

ΕΙΚΟΝΑ 3.3: Νερό. ΠΗΓΗ:

<http://www.google.gr/imgres?um=1&hl=el&tbn=isch&tbnid=gw9ThmPkv-sNhM:&imgrefurl=http://www.nutricenter.gr/arthra/diatrofi-kai-ygeia/ygra-nero-poiotita-zwis&docid=gSoSEMO-0uWDYM&imgurl=http://www.nutricenter.gr/wp/wp-content/uploads/2011/12/water-art-4->

[300x240.jpg&w=300&h=240&ei=8vgLUOqoCtOEhQeCzIDvCO&zoom=1&iact=hc&vpx=274&vpy=91&dur=168&hovh=192&hovw=240&tx=138&ty=140&sig=112778025963600621988&page=2&tbnh=157&tbnw=180&start=14&ndsp=17&ved=1t:429,r:6,s:14,i:200&biw=1366&bih=531](http://www.google.gr/imgres?q=beauty&start=100&num=10&hl=el&gbv=2&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=tIZg1H1hSrTihM:&imgrefurl=http://about-beauty.onsugar.com/Beauty-Industry-18999928&docid=VudPumaBMbVPaM&imgurl=http://media31.onsugar.com/files/2011/09/36/3/1881/18815018/b284f50774e6f826_beauty_industry_C.jpg&w=336&h=341&ei=E_vpT-GvFo_P4QTqzo2yDg&zoom=1&iact=hc&vpx=1220&vpy=283&dur=4215&hovh=226&hovw=223&tx=91&ty=13&sig=108410052243773867433&page=3&tbnh=143&tbnw=130&ndsp=54&ved=1t:429,r:51,s:100,i:246) (σελ. 53)

EΙΚΟΝΑ 5.1: Μάλαξη απο αισθητικό. ΠΗΓΗ:

http://www.google.gr/imgres?q=beauty&start=100&num=10&hl=el&gbv=2&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=tIZg1H1hSrTihM:&imgrefurl=http://about-beauty.onsugar.com/Beauty-Industry-18999928&docid=VudPumaBMbVPaM&imgurl=http://media31.onsugar.com/files/2011/09/36/3/1881/18815018/b284f50774e6f826_beauty_industry_C.jpg&w=336&h=341&ei=E_vpT-GvFo_P4QTqzo2yDg&zoom=1&iact=hc&vpx=1220&vpy=283&dur=4215&hovh=226&hovw=223&tx=91&ty=13&sig=108410052243773867433&page=3&tbnh=143&tbnw=130&ndsp=54&ved=1t:429,r:51,s:100,i:246
(σελ. 69)

EΙΚΟΝΑ 5.2: Ηρεμιστική μάλαξη. ΠΗΓΗ:

<http://www.google.gr/imgres?q=beauty&start=150&num=10&hl=el&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=vndS1290WWzbuM:&imgrefurl=http://www.beauty-and-wellness.org/health-and-beauty-tips&docid=k-7EP2v1Fu4ryM&imgurl=http://www.beauty-and-wellness.org/wp-content/uploads/2012/03/amazing-health-and-beauty-tips-beauty-tips-4.jpg&w=290&h=290&ei=rWPrT4DBFo3zsga639iIBg&zoom=1&iact=hc&vpx=703&vpy=153&dur=652&hovh=141&hovw=141&tx=118&ty=86&sig=108410052243773867433&page=4&tbnh=141&tbnw=141&ndsp=55&ved=1t:429,r:3,s:150,i:182> (σελ. 71)

EΙΚΟΝΑ 5.3: Επιδράσεις μάλαξης. ΠΗΓΗ:

http://www.google.gr/imgres?q=beauty+photos&hl=el&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=wVga-Tyi87oVuM:&imgrefurl=http://www.beautyandhealthguide.co.uk/&docid=gR5EaU-rh24MsM&imgurl=http://www.beautyandhealthguide.co.uk/wp-content/uploads/2012/01/health-and-beauty.jpg&w=2907&h=1504&ei=jWXrT_SGC4SytAb1tP3kBQ&zoom=1&iact=hc&vpx=714&vpy=320&dur=2030&hovh=161&hovw=312&tx=128&ty=88&sig=108410052243773867433&page=1&tbnh=93&tbnw=179&star t=0&ndsp=46&ved=1t:429,r:14,s:0,i:109 (σελ. 72)

EΙΚΟΝΑ 5.4: Μάσκες προσώπου. ΠΗΓΗ:

http://www.google.gr/imgres?um=1&hl=el&sa=N&tbn=isch&tbnid=XkIxRs46D8DuM:&imgrefurl=http://meacolpa.blogspot.com/2010/07/blog-post_3404.html&docid=kzt-abmIYW40tM&imgurl=http://3.bp.blogspot.com/_P-MowxO4_Fs/TFA6q1ea-3I/AAAAAAAAAEU/mpROfWcNvY/s1600/masque-visage.jpg&w=283&h=424&ei=gvsLUNrOOYu5hAeC5YjsCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=306&vpy=143&dur=4422&hovh=275&hovw=183&tx=93&ty=159&sig=112778025963600621988&page=2&tbnh=153&tbnw=102&star t=12&ndsp=18&ved=1t:429,r:13,s:12,i:152&biw=1366&bih=531 (σελ. 73)

EΙΚΟΝΑ 5.5: Αρωματοθεραπεία. ΠΗΓΗ:

<http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp?p=&type=1&id=132>. (σελ. 76)

EΙΚΟΝΑ επίλογου: Αφροδίτη. ΠΗΓΗ:

http://www.google.gr/imgres?q=aphrodite&num=10&hl=el&gbv=2&biw=1680&bih=949&tbn=isch&tbnid=ad4VWTItde475M:&imgrefurl=http://blondietravelblog.com/cyprus-the-love-of-aphrodite/&docid=ObBgBbDpeKuQ9M&imgurl=http://blondietravelblog.com/wp-content/uploads/2012/03/aohrodite.jpg&w=450&h=401&ei=7_npT8DKIsHh4QTTiN3nDQ&zoom=1&iact=rc&dur=380&sig=108410052243773867433&sqi=2&page=1&tbnh=140&tbnw=157&start=0&ndsp=56&ved=1t:429,r:14,s:0,i:108&tx=113&ty=53 (σελ. 85)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά κατακλυζόμαστε από διαφημίσεις, περιοδικά, αψεγάδιαστα πρόσωπα και τέλεια σώματα. Θαυματουργικά καλλυντικά υπόσχονται εγγυημένα αποτελέσματα για την καταπολέμηση των ρυτίδων, της κυτταρίτιδας και των περιττών κιλών. Συνεχώς μπαίνουμε στη διαδικασία της μάχης κατά των ρυτίδων και του αδίστακτου χρόνου που αφήνει τα σημάδια του με το πέρασμα του. Αντικρίζουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και τρομάζουμε, γιατί δεν μοιάζουν στα μοντέλα των περιοδικών και της τηλεόρασης πράγμα απαράδεκτο για την εποχή μας. Ξεκινάμε εξαντλητικές δίαιτες, καταπονούμε το σώμα μας με σκληρή γυμναστική για να χάσουμε τα δύο κιλά που πήραμε κατά τη διάρκεια του Πάσχα..και όλα αυτά..με ποιό σκοπό;

Τι είναι ομορφιά και γιατί πρέπει να κοπιάσουμε για να την αποκτήσουμε; (Σκαντζή, 2009)

Ομορφιά είναι η Τέρψη οφθαλμών και ψυχής. Ετυμολογικά η λέξη βρίσκεται στο εύμορφον (ευ-μορφή). Στην ευχαρίστηση που νοιώθουμε όταν συναντάμε τη μορφή που διαθέτει στοιχεία, που φθάνουν στο κάλλος (καλώς, καλός, κάλλος). (Καπογιάννη, 2010).

Η έννοια της προσωπικής ομορφιάς, όμως, μπορεί να οριστεί ως η εικόνα που περιέχει ένα συνδυασμό ποιοτικών γνωρισμάτων, τα οποία προκαλούν ευχαρίστηση στον παρατηρητή. Η ελκυστική εμφάνιση έχει άμεση θετική επίδραση στην καθημερινή ζωή. Φαίνεται ότι το όμορφο πρόσωπο και σώμα χαρακτηρίζονται από μια εικόνα αίγλης, η οποία προκαλεί στους ανθρώπους, ιδιαίτερα τους ξένους, την τάση να αποδίδουν στα όμορφα άτομα ποικίλα ποιοτικά γνωρίσματα. (Μηλιώνης, 2009). Μέσα στην εξέλιξή μας, όμως, τα χαρακτηριστικά τόσο του προσώπου όσο και του σώματός μας αλλάζουν. Αυτή η αντιστοιχία ήταν γνωστή στις πνευματικές

διδασκαλίες των αρχαίων ελλήνων που έλεγαν: <<νους υγιής εν σώματι υγιεί>> και <<οία η μορφή, τοιάδε και η ψυχή>>. Γι' αυτό και οι πρόγονοί μας είχαν περί πολλού τη φυσική ομορφιά επειδή τη συνέδεαν με την ομορφιά της ψυχής, με τις αρετές. (Μαρή, 2010)

Οι όμορφοι άνθρωποι θεωρούνται ότι είναι περισσότερο ικανοί, υγιείς και ευφυείς, γίνονται ευκολότερα αρεστοί και αξιολογούνται ευκολότερα ως ευγενικοί και φιλικοί από τους υπολοίπους. Εμπνέουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και χαρακτηρίζονται ως περισσότερο ευαίσθητοι. Επίσης, προκαλούν εντονότερο ενδιαφέρον και παρουσιάζουν μεγαλύτερη κοινωνική συναναστροφή. Επιπλέον, κρίνονται και αντιμετωπίζονται από τους συνανθρώπους τους με ευνοϊκότερο τρόπο και θεωρείται πιθανότερο να δεχθούν βοήθεια ή ακόμη και αλτρουιστικές πράξεις προς όφελός τους. Ακόμη, φαίνεται να παρουσιάζουν μεγαλύτερες και συχνότερες προσωπικές, οικονομικές και επαγγελματικές επιτυχίες, είναι πιο δημοφιλείς και έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Με άλλα λόγια, αυτού του είδους τα στερεότυπα ταυτίζουν την ποιότητα της προσωπικότητας και την ικανότητα των ανθρώπων με την εξωτερική εμφάνιση, επιβεβαιώνοντας την πεποίθηση πως «ό,τι είναι όμορφο, είναι καλό». (Μηλιώνης, 2009).

Ας μην λυπόμαστε όμως για κάτι που δεν έχουμε αναπτύξει όλοι έχουμε ελλείψεις, αυτές έχουμε να καλύψουμε μες στη ζωή κι έτσι θα φτάσουμε στην ομορφιά(ευμορφία) και την τελειότητα των χαρακτηριστικών, αντίστοιχη με την ψυχική και την πνευματική τελειότητα. Έτσι η επιθυμία του ανθρώπου και ιδιαίτερα της γυναίκας για Ομορφιά και Αρμονία αντιστοιχεί στην εσωτερική ανάγκη της ανθρώπινης ψυχής, στην εσωτερική επιθυμία της για πορεία προς την τελειότητα. Για τον άνδρα δε αυτή η ανάγκη εκδηλώνεται σαν επιθυμία για ανδρεία, δύναμη, εκδήλωση της τόλμης, του θάρρους και των χαρακτηριστικών δύναμης, που

χαρακτηρίζουν ιδιαίτερα τον άνδρα. (Μαρή, 2010)

Στην συγκεκριμένη εργασία λοιπόν, οι μελετητές αρχικά αναφέρονται στην εξελικτική πορεία της ομορφιάς και της εικόνας του ατόμου από αρχαιοτάτων χρόνων μέχρι και σήμερα. Αναλύουν πόσο σημαντική θέση καταλαμβάνει η εξωτερική εμφάνιση στην καθημερινότητα των ανθρώπων καθώς και στο πως αυτή επηρεάζει αρνητικά ή θετικά την ψυχολογία τους, αλλά και το αντίστροφο. Στη συνέχεια απαριθμούν τους τρόπους με τους οποίους η διατροφή και η άσκηση μπορούν να συμβάλλουν στη διαμόρφωση ενός υγιούς προτύπου ζωής, καθώς επίσης και κατά πόσο η αισθητικός μπορεί να παρέμβει σε σημαντικό βαθμό στη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης και κατ' επέκταση της ψυχολογίας του ατόμου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Απ' την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα η όμορφη εξωτερική εμφάνιση είναι επιδίωξη των ανθρώπων όλων των πολιτισμών. Οι άνθρωποι όλα αυτά τα χρόνια ασχολούνται πολύ με την εξωτερική τους εμφάνιση καθώς η ομορφιά πάντα κατείχε υψηλή θέση στην ιεραρχία των αξιών. Αυτό είναι εμφανές ακόμα και από τους μύθους των αρχαίων που για τα μάτια μία όμορφης γυναίκας, ξεκίνησε ο τρωικός πόλεμος, αφού οι Αχαιοί πολέμησαν 10 χρόνια για να πάρουν πίσω την Ωραία Ελένη. Στη δε Ιστορία, συναντάμε στον Μινωικό πολιτισμό τοιχογραφίες με όμορφες καλοντυμένες γυναίκες, ενώ στον Μυκηναϊκό βρίσκουμε ξανά τοιχογραφίες όπου η ομορφιά ήταν το κύριο θέμα τους. Ακόμα τα αγάλματα που μας έρχονται από την αρχαιότητα προσδίδουν την σημασία που έδιναν οι άνθρωποι της εποχής στην ομορφιά. Βλέπουμε καλογυμνασμένα κορμιά, περιποιημένα μαλλιά και λιτές ενδυμασίες γεγονός που μαρτυρά τη σημαντική θέση που κατείχε η φροντίδα της εξωτερικής εμφάνισης.(Θέμης Σαρανταένας,2012). Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η βασίλισσα Κλεοπάτρα η οποία λουζόταν με γάλα γαϊδουριού το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί για την ομορφιά και την αναζωογόνηση του δέρματος. Μάλιστα, συνήθιζε να ταξιδεύει με τα εκατοντάδες γαϊδούρια της, με σκοπό να γεμίζει τις βασιλικές σκάφες λουτρών με το γάλα αυτό.

Με την πάροδο των χρόνων, παρατηρείται μια όλο και μεγαλύτερη έμφαση στην ομορφιά της εξωτερικής εμφάνισης.

Ήδη από το τέλος του 14ου αιώνα, ακόμα και τα πορτρέτα γυναικών επιλέγονται όχι για την αίγλη τους ή την κοινωνική τους θέση αλλά για την ομορφιά τους. Ο όγκος

του στήθους αντιπαρατίθεται στην ισχύτητα των γοφών: <<οι λεπτοί και στενοί στο πλάι γοφοί>>. Υπάρχει ασφαλώς μια μεσαιωνική ομορφιά :συμμετρικό και λευκό πρόσωπο, προεξέχοντα στήθη, σφιχτή μέση. Το γυναικείο ιδίως σώμα κερδίζει σε πυκνότητα και αποκτά μια σαρκική υπόσταση που δεν είχε πριν. Η εμφάνιση γίνεται πιο σαρκώδης, οι καμπύλες πιο περιεκτικές.

Το μπούστο, το πρόσωπο, τα χέρια θεωρούνται ως τα μόνα μέρη που αφορούν τη σωματική αισθητική και μένουν ακάλυπτα. Επιβάλλονται χάρη στη θέση τους και μόνο: αυτή που καθώς βρίσκεται ψηλά επιτρέπει στον καθένα να τα <<παρατηρεί καλύτερα>>. Το χέρι,όπως και το πρόσωπο, παραμένει πρώτο αντικείμενο ομορφιάς τον 16ο αιώνα.



Η αναφορά στα πόδια ως απλών φερόντων στύλων δεν οδηγεί στις καμπύλες της

λεκάνης, στις κυρτώσεις και στις καμψεις της πλάτης.

Υπάρχει η βούληση για λεπτό σώμα. Διατροφικές δίαιτες το αναφέρουν. Χρησιμοποιούνται διάφορα μείγματα για αδυνάτισμα όπως καρύδα Ινδίας, αμύγδαλα, φυστίκια, κουκουνάρι, σπόροι πεπονιού, κρέας πέρδικας και καπονιού. Επίσης, κριθάρι, ρύζι κι όλα τα φυτά του νότου. Αναδεικνύεται ο ρόλος του ενδύματος με την αναπόφευκτη εμμονή στο κορσάζ.

Αυτή η πρώτη μοντέρνα ομορφιά δεν ορίζεται παρά μόνο στο θηλυκό γένος, συνδυάζοντας αναπόφευκτα αδυναμία και τελειότητα. Η ομορφιά δίνει αξία στο γυναικείο γένος, σε σημείο να εμφανίζεται ως η ολοκλήρωσή του. **Ο άντρας, πιο <<τρομερός>> παρά ωραίος.** Μια κατανομή επιτελείται ωστόσο εδώ που προσανατολίζει ξεκάθαρα κι επί μακρόν τα γένη προς δυο αντιτιθέμενα χαρακτηριστικά: δύναμη για τον άνδρα, ομορφιά για τη γυναίκα.

17ος αιώνας

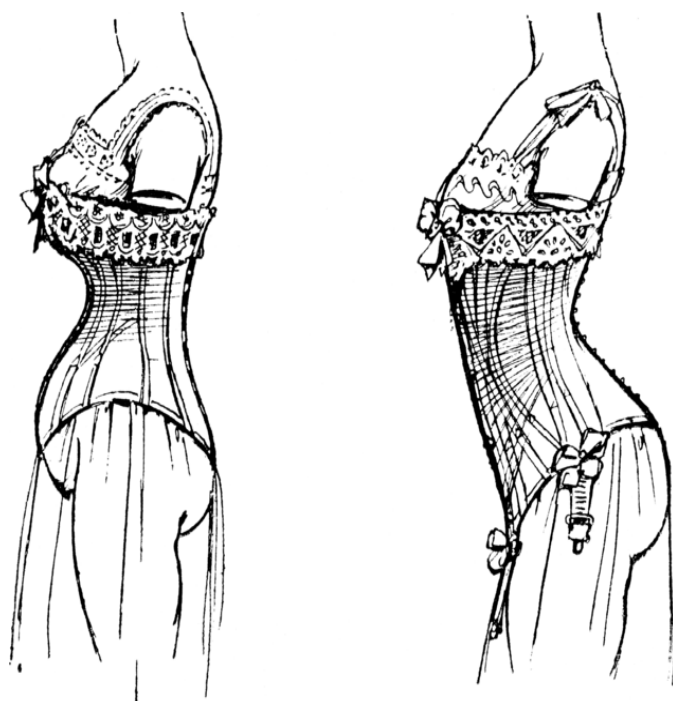
Μια εντελώς ιδιαίτερη δυναμική εμπλουτίζει τα κριτήρια της ομορφιάς. Η ιεραρχία της εμφάνισης έχει γίνει πολύπλοκη, επιβάλλοντας νέα πρόσωπα ως πρότυπα αισθητικής. Η σωματική ομορφιά κερδίζει σε βάθος και εσωτερικότητα.

Η μέση αποκτά παρουσία και ακρίβεια. Το κέντρο του σώματος υπάρχει διαφορετικά, ποικίλλοντας τις φόρμες, παραλλάσσοντας τις τομές και το ύψος, ενώ μερικές φορές προστίθενται ανεπαίσθητα ελαττώματα συμμετρίας. **Η ομορφιά σωματοποιείται.** Το πρόσωπο βγαίνει νικητής, χάρη στην ταύτισή του με το πνευματικό στοιχείο, εκείνο της ψυχής και της εσωτερικότητας. Εμφάνιση νέων <<χαρακτήρων>> και πολυμορφίας το 17ο αιώνα, προκειμένου το θέμα της αρμονίας να προσλάβει μια νέα σημασία στη σωματική αισθητική: εναρμόνιση του ορατού και του κρυφού, σύγκλιση ανάμεσα στο φαίνομαι και το θέλω. Νέα προσήλωση στην ψυχή. **Λα Ροσφουκώ:**

"Αρέσουμε όταν ακολουθούμε τον αέρα, τους τόνους, τους τρόπους και τα αισθήματα που ταιριάζουν στην κατάσταση και στη μορφή μας και δεν αρέσουμε όταν απομακρυνόμαστε από αυτά."

Ένας μεγάλος αριθμός ενδείξεων μαρτυρούν την αύξηση των πρακτικών περιποίησης στον 17ο αιώνα. Μια νέα ακόμα φροντίδα στρέφεται προς το μπούστο και τον κορμό στην ανώτερη κοινωνία. Ο κορσές γίνεται το καθημερινό εργαλείο της

εμφάνισης: εργαλείο



κομψότητας και σωστής παρουσίας. Με τον κορσέ ο κοινωνικός ορίζοντας της σιλουέτας διαχωρίζεται οριστικά. Οι μελέτες του Σεμπαστιάν Λεκλέρ, όπου οι γυναίκες του λαού με το μαζεμένο κορμό, με την κοιλιά πνιγμένη μέσα σε φαρδιές καζάκες, διαφέρουν από τις

γυναίκες της ανώτερης τάξης με τον υπερβολικά λεπτό κορμό και τη φινωμένη κοιλιά. Ο κορσές άλλωστε επιμηκύνθηκε στη διάρκεια του αιώνα, λεπταίνοντας τα πλευρά, κατεβάζοντας τη μέση, ανεβάζοντας το θώρακα.

Η κριτική κατά των βαμμένων προσώπων συναντά τον 17ο αιώνα τον σκοτεινό πεσιμισμό ενός τμήματος του καθολικισμού. Η εγκατάλειψη του βαψίματος συνιστά μια από τις πρώτες χειρονομίες προσηλυτισμού στην <<ομάδα των ευλαβών>> στο δεύτερο μισό του αιώνα.

18ος αιώνας <<Η αισθαντική ομορφιά>>

Τον 18ο αιώνα, η ομορφιά δεν υπακούει πια στο νοητό αλλά στο αισθητό. Το κριτήριο δεν είναι αυτό του απόλυτου αλλά αυτό του σχετικού. Το παλιό ιδεώδες της απόλυτης τελειότητας υποχωρεί έναντι του πιο καθημερινού, των εντυπώσεων και του γούστου. Τα κριτήρια της ομορφιάς, τελικά, θα ανατραπούν: θα γίνουν πιο ρεαλιστικά, πιο οικεία. Το υποκείμενο μπορεί να εκδηλώνεται περισσότερο στις πρακτικές καλλωπισμού. Ο Διαφωτισμός, βαθύτερα, έχει αποσυνδέσει την εικόνα της ανθρώπινης ομορφιάς από οποιαδήποτε θεία εικόνα. Από πορτρέτα και κείμενα



δίνεται έμφαση στην περιγραφή του καλοσχηματισμένου σώματος των γυναικών, καμπύλες κτλ-ευρύτητα των γυναικείων γοφών. Σάρκες σφριγηλές και όμορφες. Η χρήση του κρύου μπάνιου για σύσφιξη και η γυμναστική για βελτίωση της σωματικής στάσης και της εμφάνισης αποτελούν κάποιες δημοφιλείς μεθόδους. Επιπλέον, η κόμη και

τα μυστικά της διευρύνουν τους δείκτες ομορφιάς.

19ος αιώνας <<Η επιθυμητή ομορφιά>>

Μια αργή ανατροπή στις φόρμες αποδεικνύεται ωστόσο πιο σημαντική όσον αφορά την ομορφιά του 19ου αιώνα. Το <<κάτω>> καταλαμβάνει βαθμιαία μια θέση που δεν κατείχε προηγουμένως. Οι σωματικές γραμμές αποκτούν δικαίωμα μεγαλύτερης παρουσίας.

Μια αλλαγή ακόμη πιο ορατή, καθώς αγγίζει το ίδιο το σύμβολο της ομορφιάς, έχει

να κάνει με μια αργή αποκάλυψη των γραμμών του γυναικείου σώματος: οι άμεσες γραμμές του σώματος κυριαρχούν βαθμιαία με το πέρασμα του αιώνα, διαμορφώνοντας ένα ένδυμα που μέχρι τότε τις έκρυβε. Η αλλαγή δεν είναι μόνο εκείνη της εμφάνισης και της μόδας, είναι επίσης, και ακόμη περισσότερο, εκείνη της σωματικής αισθητικής: σιλουέτα πιο λεπτή, γραμμή πιο <<ανατομική>>. Θα χρειαστεί ένας δεύτερος χρόνος στα τέλη του 19ου αιώνα για να εξαφανιστούν τα στηρίγματα που σηκώνουν το πίσω μέρος των φορεμάτων. Κάτι που αναπαράγουν όλα τα περιοδικά μόδας στο γύρισμα του αιώνα: σώμα <<σπασμένο>>, νεφρά σκαμμένα σε μια ατέρμονη έκταση. Η ρευστότητα της μέσης λυγίζει σε <<S>> για να καταδείξει καλύτερα τη θηλυκότητα. *Αυτή η ερωτική ομορφιά διαδίδεται στα τέλη του αιώνα.* Τα στήθη αρχικά διαγράφονται εντονότερα, τα οπίσθια στρογγυλεύουν πάνω από τους μηρούς μακραίνοντας τις καμπύλες τους, επαναλαμβάνοντας το <<S>> των ντυμένων προφίλ. Προς τη μικρότερη καμπύλη προσανατολίζονται οι ενδυμασίες της πλαζ στα τέλη του 19ου αιώνα: η απουσία του κορσέ μεγαλώνει τη διαφορά ανάμεσα στις σιλουέτες του χειμώνα και τις σιλουέτες του καλοκαιριού.

Το τέλος της καμπύλης και του κορσέ, στις αρχές του 20ού αιώνα, σημαίνει επίσης το τέλος της γυναίκας <<ντεκόρ>>: αυτές οι υπέροχες, <<ακινητοποιημένες>> στάσεις των οποίων οι πόζες και το παράστημα έχουν για πολύ καιρό υποδουλώσει κάθε <<υπερβολικά>> αυθόρμητη κινητικότητα.

Η εμφάνιση των γοφών, ήδη από τα τέλη του 19ου αιώνα δεν αλλάζει μόνο τα πρότυπα, αλλάζει και τις πρακτικές: αυτές του αδυνατίσματος ειδικότερα. Η γραμμή τίθεται ακόμη περισσότερο υπό επιτήρηση στο βαθμό που κρύβεται λιγότερο. Η αναφορά σε δίαιτες και σε ασκήσεις γίνεται πιο πειστική.

ΕΚΔΗΜΟΚΡΑΤΙΣΜΕΝΗ ΟΜΟΡΦΙΑ(1940-2000)

Η ομορφιά του 20ού αιώνα εγκαινιάζεται με μια αλλαγή στη σιλουέτα, μια μεταμόρφωση που ξεκίνησε ανάμεσα στις δεκαετίες 1910 και 1920: γραμμές τραβηγμένες, κινήσεις ελαφρές. Οι γάμπες απλώνονται οι κομμώσεις ανυψώνονται, επιβάλλεται το ύψος. Η σιλουέτα τους μετακινείται από την εικόνα του λουλουδιού σ'εκείνη του μίσχου, από το γράμμα S στο γράμμα I.

Το γυναικείο σώμα ενσωματώνει για πρώτη φορά τη δραστηριότητα ως σημάδι της φυσιολογίας του: τον ορατό μυ, ελαστικό, γυμνασμένο, χαρακτηριστικό αποκλειστικά ανδρικό μέχρι τότε.

Έχοντας αναγορευτεί σε πρωταρχικό στοιχείο της γυναικείας ομορφιάς, το βάρος θεωρείται επίσης, πιο πολύ από ποτέ, ένδειξη υγείας. Το υπερβολικό βάρος συνιστά κίνδυνο: καμπύλες θνησιμότητας και οι καμπύλες των κιλών διασταυρώνονται για να υπογραμμίσουν τους κινδύνους της υγείας που διατρέχουν οι << χοντροί>>. Σημαντικός ο ρόλος των περιοδικών μόδας που ασκούν επιρροή στις αναγνώστριες.

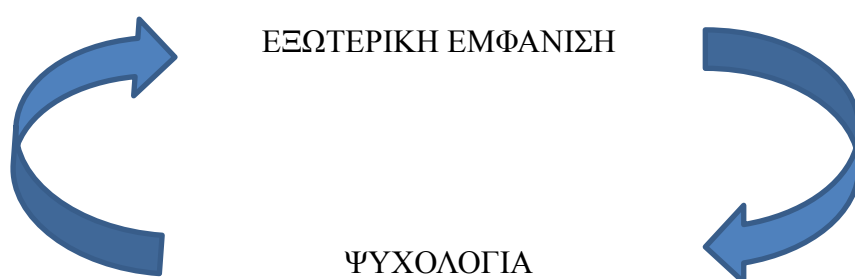
Οι περιγραφές του γυναικείου σώματος απάλειψαν τις πολύ θηλυκές φόρμες στο τελευταίο τρίτο του αιώνα, τόνισαν την εξαφάνιση των γοφών, την καλλιέργεια του διακριτικού στήθους και κυρίως, πιο πρωτότυπο, ανέπτυξαν μια εμφανή μυϊκή πυκνότητα.

Συμπερασματικά η ιστορία της σωματικής ομορφιάς αντανακλά πρώτα πρώτα μια αργή κατάκτηση, μια αργή ανακάλυψη σωματικών περιοχών και αντικειμένων που αναβαθμίζονται προοδευτικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μία από τις εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι και η αναζήτηση και η επιδίωξη του ωραίου, ή, με άλλα λόγια, της αισθητικής. Η αναζήτηση της αισθητικής γενικότερα, χαρακτηρίζει όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες σε όλη την πορεία της ιστορίας του ανθρώπου. Ειδικότερα, σήμερα, η διατήρηση και η βελτίωση της αισθητικής εμφάνισης και της εικόνας του σώματος, φαίνεται ότι είναι σημαντικό μέρος της ποιότητας της ζωής μας γενικότερα, η οποία έχει τύχει συστηματικής προσέγγισης από την ψυχολογία.



Στη σημερινή κοινωνία, μάλιστα, ξοδεύονται πολλά χρήματα για τη βελτίωση της εμφάνισης, από τα καλλυντικά και τη μόδα έως την τακτική φυσική άσκηση σε γυμναστήρια και τις αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις. Συχνά, πίσω από τις επιθυμίες για αισθητικές επεμβάσεις, ωστόσο, καλύπτονται σοβαρότατες ψυχολογικές ασθένειες που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος και την προβολή της. Όταν, όμως, η δυσμορφία, είτε είναι από ατύχημα είτε εκ γενετής είτε από τη φθορά του χρόνου, γίνει ενοχλητική, η αισθητική επέμβαση επιβάλλεται. (Κόρδας, 2009)

2.1. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

- 1) Ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία
- 2) Ψυχογενής παχυσαρκία
- 3) Αεροφαγία, δυσφαγία
- 4) Ημικρανία
- 5) Μυαλγίες
- 6) Μυϊκές συσπάσεις
- 7) Αρθραλγίες, οσφυαλγίες
- 8) Δερματίτιδες, εκζέματα
- 9) Ψωρίαση
- 10) Γυροειδής αλωπεκία
- 11) Διαταραχές του κύκλου
- 12) Διαταραχές της ούρησης
- 13) Δύσπνοια, βήχας
- 14) Κατάθλιψη (Οικονόμου, 1992)

2.1.1. ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία είναι διαταραχές της κατανάλωσης τροφής, που πλήττουν νεαρές, προηγουμένως υγιείς γυναίκες, οι οποίες αναπτύσσουν έναν παραλυτικό φόβο ότι θα παχύνουν. Ο πληθυσμός που βρίσκεται σε κίνδυνο αποτελείται κυρίως από λευκές γυναίκες της μεσαίας τάξης. Οι διαταραχές αυτές σπάνια εμφανίζονται σε μαύρες γυναίκες ή σε ασιάτισσες, σε άπορους ή σε άνδρες.

Κινητήρια δύναμη είναι η επιδίωξη του λεπτού σώματος, ενώ όλες οι άλλες πλευρές της ζωής αποκτούν δευτερεύουσα σημασία.

Στην **ψυχογενή ανορεξία** αυτός ο στόχος επιτυγχάνεται αρχικά με ριζικό περιορισμό της πρόσληψης τροφής, ενώ το τελικό αποτέλεσμα είναι η απίσχνανση.

Αιτιοπαθογένεια ψυχογενούς ανορεξίας: Οφείλεται σε πολλούς λόγους όπως:

1. Ψυχολογικούς :συναισθηματική ανωριμότητα, διαταραχή των ενδοοικογενειακών σχέσεων (κυρίως λόγω ταυτόχρονου εξάρτησης και επιθετικότητας προς την υπερπροστατευτική μητέρα, την οποία η πάσχουσα προσπαθεί να εκδικηθεί με την ανορεξία της). Η νόσος αποτελεί είδος αυτοτιμωρίας για ανεπίτρεπτες επιθυμίες (σεξουαλικές, θάνατο άλλων ατόμων κ.λπ.)
2. Ψευδοκληρονομικούς
3. Ιδιοσυστασιακούς
4. Κοινωνιοπολιτισμικούς (<<μόδα>>) (Οικονόμου, 1992)

2.1.2. ΚΛΙΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΨΥΧΟΓΕΝΟΥΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑΣ

Η *ψυχογενής ανορεξία* συνήθως αρχίζει πριν ή αμέσως μετά την εφηβεία, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και αργότερα (συνήθως στο μέτρο της δεκαετίας των είκοσι).

Πολλοί ασθενείς ήταν υπέρβαροι στην παιδική ηλικία. Είναι συχνά σωματικά δραστήριοι και η τελετουργική εκτέλεση ασκήσεων είναι συνήθης. Ξέφρενες γυμναστικές ασκήσεις του σώματος ή τρέξιμο μπορεί να ακολουθήσει την πρόσληψη



τροφής.

Η αμηνόρροια συνήθως συνοδεύει ή ακολουθεί την απώλεια βάρους αλλά μπορεί να εμφανιστεί πριν από κάθε σωματική μεταβολή. Η δυσανεξία του ψύχους οφείλεται πιθανώς σε ανωμαλία της ρυθμιστικής θερμογένεσης που είναι δευτεροπαθής στη δυσλειτουργία του υποθαλάμου.

Σε προχωρημένες περιπτώσεις υπάρχει βραδυκαρδία, υποθερμία και υπόταση. Το σωματικό λίπος είναι ανύπαρκτο και τα οστά προεξέχουν από το δέρμα.

2.1.3. ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

- ▲ Άρνηση για τη διατήρηση του βάρους γύρω από ένα ελάχιστο φυσιολογικό βάρος για την ηλικία και το ύψος.
- ▲ Έντονος φόβος για αύξηση του βάρους ή παχυσαρκία, ακόμα κι αν το βάρος υπολείπεται του κανονικού.
- ▲ Διαταραχή του τρόπου με τον οποίον κάποιος αντιμετωπίζει το βάρος του και το σχήμα του σώματός του, υπέρμετρη επίδραση του σχήματος και του βάρους του σώματος στην αυτοεκτίμηση ή άρνηση της σημασίας του υφιστάμενου σωματικού βάρους.
- ▲ Στις γυναίκες, μετά την εμμηναρχή, αμηνόρροια, δηλαδή απόκλιση τουλάχιστον τριών διαδοχικών καταμήνιων κύκλων

2.1.4. ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Στη **βουλιμία** η υπερβολική κατανάλωση τροφής ακολουθείται από έμετο και υπερβολική χρήση υπακτικών. Η απώλεια σωματικού βάρους στα βουλιμικά άτομα δεν είναι μεγάλη παρόλη την έμμονη ιδέα με την τροφή. Μερικοί συγγραφείς θεωρούν τις δύο διαταραχές διαφορετικές ασθένειες, ενώ άλλοι κατατάσσουν τη βουλιμία στις παραλλαγές της ψυχογενούς ανορεξίας. Θεωρείται ότι είναι διαφορετικές εκδηλώσεις μιας ψυχολογικής έμμονης ιδέας με το σωματικό βάρος.

2.1.5. ΚΛΙΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΨΥΧΟΓΕΝΟΥΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ

Βασικά χαρακτηριστικά της Ψυχογενούς Βουλιμίας, είναι επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας στην διάρκεια των οποίων το άτομο νιώθει ότι δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του, ώστε να σταματήσει να τρώει. Τα επεισόδια υπερφαγίας συνίστανται στην κατανάλωση τροφών με υψηλή θερμιδική αξία που συνήθως είναι γλυκές και ευκολομάσητες και μπορούν να καταναλωθούν γρήγορα.

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από βουλιμία συνήθως ντρέπονται για την συμπεριφορά

τους και προσπαθούν να κρύψουν τα επεισόδια γι' αυτό και συνήθως τα άτομα τρώνε κρυφά και δεν σταματούν παρά μόνο όταν νιώσουν γαστρικούς πόνους, όταν κάποιος τους διακόψει ή όταν οι ίδιοι προκαλέσουν εμετό. Ο προκλητός εμετός χρησιμοποιείται από το 80%-



90% των ανθρώπων που πάσχουν απόβουλιμία, για να επιτευχθεί η απώλεια βάρους αλλά και για να μειωθούν τα αισθήματα ενοχής και να ανακουφισθεί ο κοιλιακός πόνος που προέρχεται από την υπερφαγία. (Καρπουχτσής, 2012)

2.1.6. ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

⤴ Επαναλαμβανόμενα επεισόδια πολυφαγίας. Το επεισόδιο της πολυφαγίας χαρακτηρίζεται και από τα δύο επόμενα: (α) κατανάλωση, σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο, ποσότητας τροφής η οποία είναι σαφώς μεγαλύτερη από αυτήν που οι περισσότεροι άνθρωποι θα μπορούσαν να καταναλώσουν μέσα σε παρόμοια χρονική περίοδο και σε παρόμοιες συνθήκες και (β) αίσθηση απώλειας του ελέγχου στην κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια του επεισοδίου.

⤴ Επαναλαμβανόμενη ανάρμοστη αντισταθμιστική συμπεριφορά για να προληφθεί η αύξηση του βάρους, όπως η αυτοπροκαλούμενη έμεση, κακή χρήση υπακτικών, διουρητικών ή άλλων φαρμάκων, νηστεία ή υπερβολική γυμναστική.

⤴ Η υπερφαγία και οι ανάρμοστες αντισταθμιστικές συμπεριφορές συμβαίνουν αμφότερα, κατά μέσω όρο, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα επί 3 μήνες.

⤴ Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται υπέρμετρα από το σχήμα και το βάρο του σώματος.

⤴ Η διαταραχή δεν εμφανίζεται μόνο κατά τη διάρκεια επεισοδίων ψυχογενούς ανορεξίας.

2.1.7. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η υπερβολική και πέραν του φυσιολογικού ορίου αύξηση του σωματικού βάρους που οφείλεται στην εναποθέτηση λίπους στον λιπώδη ιστό χαρακτηρίζεται ως *παχυσαρκία*. Επομένως, η παχυσαρκία διαχωρίζεται από το επιπλέον βάρος, το οποίο αναφέρεται στο βάρος που είναι πάνω από τα μέτρα που ορίζουν οι εταιρείες ασφαλειών ζωής. Επειδή υπάρχει υψηλή σχέση ανάμεσα στο βάρος του σώματος και το λίπος, στις περισσότερες των περιπτώσεων των ατόμων που έχουν χαρακτηριστεί ως υπέρβαρα μπορεί να υπάρχει και το κριτήριο της παχυσαρκίας. Το ακριβές σημείο στο οποίο η αύξηση του βάρους απειλεί την υγεία κυμαίνεται από 5% έως 30% πάνω από την τιμή του ιδανικού ή επιθυμητού βάρους, άνοιγμα που είναι σημαντικό.

Η παχυσαρκία διακρίνεται στην *υπερτροφική* η οποία βασίζεται στην αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων του λιπώδους ιστού και στην *υπερπλαστική* η οποία βασίζεται στην αύξηση του αριθμού των λιποκυττάρων του λιπώδους ιστού.

Βέβαια, υπάρχει και η παχυσαρκία που βασίζεται στη μορφολογική κατανομή του σωματικού λίπους η οποία με τη σειρά της διακρίνεται σε *γενικευμένη παχυσαρκία*, *παχυσαρκία άνω περιοχής του σώματος* και *παχυσαρκία κάτω περιοχής του σώματος*.

2.1.8. ΠΟΤΕ ΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ

Οι περισσότεροι άνθρωποι που ανησυχούν για τη σιλουέτα τους, αντιδρούν άσχημα και στην παραμικρή αύξηση του σωματικού τους βάρους. Ακόμη και μισό επιπλέον κιλό μπορεί να προκαλέσει αρνητική αντίδραση. Σύνηθες είναι το φαινόμενο να εγκαταλείπουν κάθε προσπάθεια ελέγχου του φαγητού και να καταλήγουν σε

βουλιμικό επεισόδιο. (Fairburn, 1999)

Αύξηση του σωματικού βάρους παρατηρείται όταν η ημερίσια πρόσληψη τροφής είναι παραπάνω από την επιθυμητή, όταν κατά τη διάρκεια της ημέρας καταναλώνονται το πολύ ένα με δύο πλούσια γεύματα, όταν υπάρχει κάποια πάθηση, όπως δυσλειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, όταν ακολουθείται δίαιτα στερητικού τύπου με στόχο τη γρήγορη απώλεια βάρους, όταν το άγχος και η κούραση έχουν γίνει κολλητοί φίλοι, όταν υπάρχει έλλειψη ύπνου.

Μπορεί το νούμερο της ζυγαριάς να επηρεάσει την ψυχολογία; Το νούμερο της ζυγαριάς είναι ικανό να καθορίσει θετικά αλλά και αρνητικά την πορεία ενός περιστατικού. Κάποιες <<λανθασμένες σκέψεις>>, που πολλές φορές παίζουν καθοριστικό ρόλο, είναι οι ακόλουθες:

- <<Έχασα 1,5 κιλό την εβδομάδα, άρα η δίαιτα είναι πολύ καλή>>.
- <<Έχασα μισό κιλό την εβδομάδα, άρα έφαγα κάτι παραπάνω, δεν έπρεπε να βγω δύο φορές αυτήν την εβδομάδα για φαγητό>>
- <<Πήρα βάρος. Δεν πρόκειται ποτέ να αδυνατίσω, άρα ας φάω σήμερα ό,τι δεν έχω φάει αυτήν την εβδομάδα>>
- <<Δεν έχω χάσει πολλά κιλά αυτήν την εβδομάδα, άρα πρέπει να φάω λιγότερο>>.

Η απάντηση είναι ότι μπορεί να επηρεάσει κυρίως αρνητικά την ψυχολογία του ατόμου, και οι συνέπειες αυτών των πεποιθήσεων είναι η μείωση της πρόσληψης τροφής με στόχο την απώλεια των κιλών και με αποτέλεσμα την εξάντληση του οργανισμού, αλλά και μακροπρόθεσμα τη μείωση του μεταβολικού ρυθμού, η ψυχολογική εξάντληση και στέρηση, με συνέπεια τις κρίσεις υπερφαγίας που διαδέχονται τις κρίσεις αφαγίας, οι αυξομειώσεις βάρους, αλλά και πολλές φορές η

ανάπτυξη διατροφικής διαταραχής (ψυχογενής βουλιμία, αδηφαγική διαταραχή και ψυχογενής ανορεξία ή άτυπη μορφή διατροφικής διαταραχής) (Κούργια, 2010)

2.2. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Κατάθλιψη (ή μελαγχολία) παρουσιάζεται συχνά σε τρεις τουλάχιστον διαφορετικές μορφές: (α) τη **μανιοκατάθλιψη** (ή διπολικό σύνδρομο) που μεταλλάσσεται σε μανιακές κρίσεις, (β) τη **μονοπολική κατάθλιψη** και (γ) το **δυσθυμικό σύνδρομο** που είναι η ελαφρότερη ψυχική διαταραχή, αλλά συχνά διαρκεί χρόνια. Κύρια συμπτώματα της κατάθλιψης αποτελούν η έντονη ακεφία, διαταραχές του ύπνου (αυπνία ή υπνηλία) και της πρόσληψης τροφής (ανορεξία ή υπερφαγία), διαταραχές της συγκέντρωσης, αναβλητικότητα, αδράνεια και απαισιοδοξία. Συχνά εμφανίζεται άγχος ή και ανησυχία. Σε βαριές περιπτώσεις υπάρχουν και τάσεις αυτοκτονίας. (Λυμπεράκης, 1997)

2.3. ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ

Η αυτοαντίληψη είναι η εικόνα που έχει το άτομο για αυτό που είναι. Είναι το πώς κανείς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τα συναισθήματα, τις σκέψεις του για τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες του, για τις ικανότητες αλλά και για τα όριά του. Η έννοια του εαυτού αναπτύσσεται από την εικόνα που έχουν οι άλλοι για το άτομο και του την αποκαλύπτουν. Έτσι, από τις συγκρίσεις που κάνει κανείς ανάμεσα στον εαυτό του και στους άλλους, από την εμπειρία του σε σχέση με τη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, ή ακόμα και από την αξιολόγηση των σκέψεων και των

συμπεριφορών του, αποκαλύπτονται διάφορες πτυχές και απόψεις του εαυτού ενός ατόμου.

Σημαντικό ρόλο όμως παίζει με ποιά άτομα ένα άτομο συγκρίνει τον εαυτό του. Έτσι, τα πρόσωπα που είναι σημαντικά στο κοινωνικό περιβάλλον όπου μεγαλώνει και ζει κανείς, είναι πρότυπα με τα οποία κανείς συγκρίνεται. Αν τα άτομα αυτά έχουν θετική ή αρνητική εκτίμηση για το άτομο που συγκρίνει τον εαυτό του με αυτά, το ίδιο το άτομο θα αποκτήσει μια θετική ή αρνητική αντίστοιχα εικόνα για τον εαυτό του.

Επιπλέον, όταν το άτομο διαθέτει τις ιδιότητες που διδάσκει το *κοινωνικό-πολιτισμικό περιβάλλον* στο οποίο υπάρχει, είναι πιθανό ότι θα θεωρεί τον εαυτό επιτυχημένο αλλά και αναγνωρισμένο. Όταν δεν καταφέρνει να παρουσιάσει τέτοιες ιδιότητες, είναι πιθανόν να θεωρεί τον εαυτό του ως αποτυχημένο και τιμωρούμενο από τα άλλα μέλη του περιβάλλοντός του, κάτι που συνεισφέρει σε αρνητική αυτοαντίληψη.

2.4. ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Με την έννοια της αυτοσυνείδησης αναφερόμαστε στο πόσο καλά καταλαβαίνει κανείς τον εαυτό του. Έτσι, όσο καλύτερα καταλαβαίνει κανείς τον εαυτό του, τόσο καλύτερα μπορεί να ελέγχει τις σκέψεις και την συμπεριφορά του.

2.5. ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η προσωπική αυτοεκτίμηση (self-esteem) αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο

αισθάνεται και αξιολογεί ή αποτιμά κανείς τον εαυτό του. Με άλλα λόγια η αυτοεκτίμηση απαντά σε ερωτήματα τύπου: <<πόσο μου αρέσει ο εαυτός μου;>> ή <<πόσο ικανός νομίζω ότι είμαι;>>.

Η προσωπική αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από την ομαδική αυτοεκτίμηση, η οποία αναφέρεται στην αξιολόγηση της συγκεκριμένης ομάδας στην οποία ανήκει κανείς (π.χ. η ομάδα φοιτητών του ίδιου έτους). Αν κανείς έχει αρνητική άποψη για την ομάδα στην οποία ανήκει, τότε είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αναπτύξει υψηλή και θετική αυτοεκτίμηση. Αντίθετα, αν έχει θετική άποψη για την ομάδα στην οποία ανήκει, τότε έχει περισσότερες πιθανότητες να έχει υψηλή και θετική αυτοεκτίμηση.

Η αυτοεκτίμηση είναι τόσο σημαντική γιατί όταν αισθάνεται κανείς καλά με τον εαυτό του, για αυτό που είναι και γι'αυτό που μπορεί να κάνει, λειτουργεί αποτελεσματικότερα. Όταν π.χ. σκέφτεται κανείς ως πετυχημένο άτομο, είναι πιθανότερο να ενεργεί ως πετυχημένο. Συνεπώς, η βελτίωση της αυτοεκτίμησής του θα το βοηθήσει να λειτουργεί αποτελεσματικότερα στις προσωπικές επιδιώξεις του, στις διαπροσωπικές σχέσεις και τη σταδιοδρομία του.

Την αυτοεκτίμησή του κάποιος μπορεί να την αναπτύσσει και να τη βελτιώνει όταν:

- ♣ Μπορεί να μετριάξει και να αντιμετωπίζει τις αυτοκαταστροφικές πεποιθήσεις του.
- ♣ Μπορεί να αυτοεπιβεβαιώνεται.
- ♣ Μπορεί να βρίσκει στο περιβάλλον του περιποιητικούς ανθρώπους.
- ♣ Μπορεί να ασχολείται με πράγματα που μπορεί να επιτύχει. (Κόρδας, 2009)

2.6. ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΒΙΟΨΥΧΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Ο όρος στρες (stress) χρησιμοποιείται στην καθημερινή ζωή για να περιγράψει την ανθρώπινη αντίδραση σε καταστάσεις που θέτουν σε δοκιμασία τις σωματικές και ψυχικές μας δυνάμεις, υπερεντείνοντας την όλη λειτουργία του οργανισμού. Στην ψυχολογία, η έννοια "στρες" αναφέρεται σε μία ορισμένη βιοψυχική διεργασία, η οποία προκαλείται όταν ένα πιεστικό "στρεσογόνο" ερέθισμα ερμηνεύει ως απειλητικό, οπότε δημιουργεί στον άνθρωπο συναισθήματα άγχους και έντασης, που εκδηλώνονται με διάφορα σωματικά (π.χ. Αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος, κεφαλαλγίες κ.α.) ή ψυχικά συμπτώματα (π.χ. κρίσεις πανικού, φόβο, θυμό, κατάθλιψη). (Χαλικοπούλου, 2005)

Ενώ το στρες έχει άμεση αλληλεξάρτηση με την έννοια 'άγχος', οι δυο όροι δεν είναι ταυτόσημοι. Το *άγχος* εκδηλώνεται ως μια ακαθόριστη ανησυχία, ένας φόβος από κάποιον απροσδιόριστο κίνδυνο που συνοδεύει καταστάσεις όπου ο οργανισμός δεν μπορεί να προσαρμοστεί. Έτσι, το άγχος είναι επακόλουθο κάθε δοκιμασίας που το άτομο πρέπει αλλά δεν μπορεί να αντιμετωπίσει, σε αντίθεση με το στρες, όπου η κατάσταση μπορεί ενδεχομένως να αντιμετωπιστεί. (Κόρδας, 2009)

2.6.1. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΧΟΥΣ

Ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, αλλά γενικά χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:

1. **Σωματικά** – ταχυκαρδίες, ναυτία, μυικές κράμπες, πόνοι, κρύωμα, διάφορες μολύνσεις, κούραση και δυσπεψία.
2. **Συναισθηματικά** – διακυμάνσεις διάθεσης, εριστικότητα, τεταμένα νεύρα,

αγωνία, παραίτηση, αδυναμία.

3. **Συμπεριφοράς** – ευπάθεια σε ατυχήματα, κακή απόδοση, βουλιμία ή ανορεξία, έλλειψη συγκέντρωσης, αρνητισμός, εξουθένωση.

4. **Νοητικά** – αναποφασιστικότητα, απώλεια μνήμης, ανησυχία, μη διαρθρωμένη σκέψη, έλλειψη ευαισθησίας, κοντόφθαλμη σκέψη, έλλειψη προοπτικής.

2.6.2. ΑΙΤΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

Οι πηγές του άγχους, “Αγχωτικοί Παράγοντες” (ΑΠ), είναι τέσσερις:

1. **Περιστασιακοί ΑΠ**, που προέρχονται από την κατάστασή μας, το περιβάλλον ή τη νοοτροπία μας. Περιλαμβάνουν άγνωστες και απρόσμενες καταστάσεις, αλλαγές, θόρυβο, άσχημες ειδήσεις, άσχημες συνθήκες διαβίωσης, εγκλωβισμό σε κίνηση, δύσκολη δουλειά.

2. **Σημαντικά γεγονότα**, με σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή και τα συναισθήματά μας: ο γάμος, το διαζύγιο, ο θάνατος, η γέννηση ενός παιδιού, μια μετακόμιση, προβλήματα υγείας, οικονομικές δυσκολίες.

3. **ΑΠ που προκαλούνται από άλλους** και οι οποίοι αντιμετωπίζονται δύσκολα. Πρόκειται για παράλογες απαιτήσεις ή προσδοκίες, άσχημη ατμόσφαιρα στη δουλειά ή στο σπίτι, έλλειψη κατανόησης.

4. **Εσωτερικοί ΑΠ**, που μπορεί να αποδειχθούν η σοβαρότερη αιτία άγχους. Σε αυτούς περιλαμβάνονται η αναζήτηση της τελειότητας, διάφορες απαιτήσεις από τον εαυτό μας, η ανάγκη για στόχους και επιτυχία, η αίσθηση ανεπάρκειας, η ανάγκη για εξουσία, αποδοχή και αγάπη.

Μαθαίνοντας περισσότερα για τους παράγοντες που σας προκαλούν άγχος, θα είστε σε θέση να τους προλαμβάνετε έγκαιρα. Ένας μεμονωμένος αγχωτικός παράγοντας είναι απίθανο να προκαλέσει προβλήματα. Συνήθως, βιώνετε μια σειρά αγχωτικών γεγονότων μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα και ακριβώς λόγω αυτής της συσσώρευσης έρχονται στην επιφάνεια τα συμπτώματα του άγχους. (Jackman, 2007)

2.7. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Πίσω από τη δυσαρέσκεια πολλών ανθρώπων σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται το σώμα τους συχνά καλύπτονται σοβαρότατες ψυχολογικές ασθένειες που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος και την επικοινωνιακή προβολή της εικόνας αυτής.

Αν και η διαστρέβλωση της εικόνας του σώματος και η δυσφορία φαίνεται να είναι αποτέλεσμα παράλογων σκέψεων και μη ρεαλιστικών προσδοκιών, εντούτοις πολλές φορές κάποια άτομα φαίνεται να εκδηλώνουν μια παθολογική εμμονή στην ενασχόληση με το σώμα τους. Η εμμονή αυτή εστιάζεται σε κάποια φανταστική ή ασήμαντη ανωμαλία του σώματος, της λειτουργίας του ή και της εξωτερικής του εμφάνισης, που μεγενθύνεται, με αποτέλεσμα, η ανησυχία του ατόμου να γίνεται υπερβολική και εν τέλει δυσλειτουργική για τη φυσιολογική καθημερινή συμπεριφορά του.

Τα πιο κοινά ενοχλήματα αφορούν το πρόσωπο ή το κεφάλι, όπως λέπτυνση των τριχών ή υπερτρίχωση του προσώπου, ακμή, ρυτίδες, ουλές, αγγειακές κηλίδες, ωχρότητα, κοκκίνισμα, οίδημα, ασυμμετρία ή δυσαναλογία του προσώπου ή κάτι

όσον αφορά το σχήμα, το μέγεθος ή κάποια πλευρά της μύτης των ματιών, των φρυδιών, των βλεφάρων, των αυτιών, του στόματος, των χειλιών, των δοντιών, των γνάθων, των παρειών ή του κεφαλιού. Επίσης, όμως, οποιοδήποτε μέρος του σώματος μπορεί να γίνει αντικείμενο της σωματοδυσμορφικής ενασχόλησης, όπως τα γεννητικά όργανα, οι μαστοί, οι γλουτοί, η κοιλιά, οι βραχίονες, τα χέρια, οι μηροί, οι κνήμες, τα πόδια, οι ώμοι, η σπονδυλική στήλη, μεγαλύτερες περιοχές του σώματος ή και όλο το μέγεθος του σώματος.

Τα άτομα με σωματοδυσμορφική διαταραχή αποφεύγουν να περιγράψουν τα ελαττώματά τους με λεπτομέρειες εξαιτίας της ντροπής που νιώθουν για αυτά, και κάνουν αναφορά στη γενική <<ασχήμια>> τους. Συχνά περνούν αρκετές ώρες της ημέρας αναλογιζόμενοι το ελάττωμά τους, σε σημείο που οι σχετικές σκέψεις να κυριαρχούν στη ζωή τους.

Η συστηματική ενασχόληση γίνεται και με την επαναλαμβανόμενη παρατήρηση του συμπτώματος σε *καθρέφτες*. Μάλιστα, κάποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει και ειδικό φωτισμό ή μεγεθυντικούς φακούς ή οτιδήποτε μπορεί να εστιάσει στην υποτιθέμενη δυσμορφία για να επιβεβαιωθεί και να εξεταστεί πιθανώς το μέγεθός της. Συχνά, τα άτομα είναι δυνατό να ξοδεύουν ώρες ατελείωτες μπροστά στον καθρέφτη ή στην αντίθετη περίπτωση να αποφεύγουν τους καθρέφτες, να τους καλύπτουν ή να τους απομακρύνουν από το περιβάλλον τους.

Ακόμα, οι συμπεριφορές αυτοπεριποίησης ή κάλυψης της δυσμορφίας είναι αναπόφευκτες. Η ενασχόληση, ωστόσο, μπορεί να γίνει υπερβολική, παρόλο που υπερβολική αυτοπεριποίηση και οι συχνοί έλεγχοι της δυσμορφίας επιδεινώνουν το *άγχος*.

Συχνά τα άτομα αυτά μπορεί να επιδιώκουν από τους άλλους διαβεβαιώσεις για το ελάττωμα. Επίσης, συχνά συγκρίνουν το υποτιθέμενο ελαττωματικό σημείο του

σώματός τους με το αντίστοιχο σημείο άλλων ανθρώπων.

Ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα είναι η αποφυγή των συνηθισμένων καθημερινών δραστηριοτήτων. Κάτι τέτοιο έχει ως συνέπεια την κοινωνική απομόνωση (το άτομο δεν βγαίνει ποτέ ή βγαίνει από το σπίτι του μόνο τα βράδια). Μάλιστα, η ένταση της ψυχολογικής δυσφορίας κυμαίνεται.

Αυτή η διαταραχή αν και φαίνεται να αποτελεί καλή περίπτωση για τον τομέα της αισθητικής χειρουργικής, όμως δεν είναι έτσι. Οι ασθενείς αυτοί δεν ικανοποιούνται τελικά από την εγχείρηση, η οποία μάλλον επιφέρει επιδείνωση της διαταραχής και εντονότερη ενασχόληση με το ελάττωμα, και μπορεί να επιστρέψουν για επιπλέον εγχειρήσεις.

Είναι σημαντικό οι πλαστικοί χειρουργοί και όσοι ασχολούνται με αισθητικές παρεμβάσεις να προστατεύουν αυτούς τους ασθενείς. Ένα υπολογίσιμο, πάντως, ποσοστό αυτών των ατόμων θα καταφύγει στην πλαστική χειρουργική. Οι πιο συνηθισμένες επεμβάσεις είναι οι ρινοπλαστικές (στην περιοχή της μύτης), τα λιφτινγκ του προσώπου, η ανύψωση των φρυδιών και οι επεμβάσεις στην περιοχή των σαγονιών. Τα άτομα αυτά ξαναγυρνούν και για άλλες συμπληρωματικές επεμβάσεις για την ίδια ατέλεια ή εστιάζουν την προσοχή τους σε μια καινούργια ατέλεια.

2.7.1. ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΕΣ

Δεν είναι μόνο οι γυναίκες που δείχνουν ενδιαφέρον για μια πιο νεανική εικόνα του εαυτού τους, και οι άνδρες έχουν εισέλθει σε αυτήν την λογική. Πλέον δεν τους απασχολεί μόνο το κούρεμά τους, τώρα είναι το όλο στύλ, που περιλαμβάνει

διάρκεια, βαφή, όλα στο σύνολό τους. Άλλοι προτιμούν κυματιστά μαλλιά ή εναλλακτικές τεχνικές για να καλύψουν τη φαλάκρα τους. Η θέλησή τους να δείχνουν πιο ελκυστικοί δεν σταματάει εδώ, καθώς το ποσοστό των ανδρών που κάνουν αισθητικές επεμβάσεις βρίσκεται σε ανοδική πορεία και τα αθλητικά κέντρα απολαμβάνουν το γεγονός του καινούργιου αυτού ενδιαφέροντος των ανδρών για τόνωση του σώματος και υγιή καρδιά.

Μια ματιά στην ανδρική μόδα τα λέει όλα. Μια νέα ελευθερία και μια διορατικότητα είναι εμφανή στην ανδρική μόδα, τώρα εκδηλώνεται με μια ποικιλία από στύλ και χρώματα. Σε αυτόν τον ανταγωνιστικό κόσμο, οι άνδρες πλέον αισθάνονται την ίδια πίεση για μία καλή εμφάνιση, όπως οι γυναίκες κάνουν εκατοντάδες χρόνια. Οι ρυτίδες δεν είναι επιθυμητές, και οι άνδρες πλέον δεν μπορούν να τα βγάλουν πέρα, όταν αποκτούν πολλά κιλά, όταν δείχνουν κουρασμένοι ή όταν δεν είναι καλά ντυμένοι.

2.8. Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ(ΣΧΗΜΑ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ)

Το *σωματικό σχήμα* είναι η συνείδηση της ενότητας του σώματος, η δυναμική των αισθήσεων που μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε τη θέση των μελών του σώματός μας.

Σε αντίθεση με το σωματικό σχήμα που είναι καταρχήν το ίδιο για όλα τα φυσιολογικά άτομα, η *εικόνα του σώματος* είναι προσωπική στον καθένα. Η εικόνα του σώματος είναι η αναπαράσταση, αυτό που έχουμε στο μυαλό μας, ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας εμφανίζεται σ'εμάς τους ίδιους. Η εικόνα του σώματος επιτρέπει στο άτομο την επικοινωνία με τον Άλλο, συνδέει το άτομο, ως προσωπική

ιστορία, με το παρόν και το μέλλον. Επιπλέον, το σώμα μας συνδέεται με τις κοινωνικο-πολιτιστικές αντιλήψεις για την ιδανική εικόνα του σώματος και την ομορφιά, αλλά και την αντιλαμβανόμενη σεξουαλική ελκυστικότητα των ίδιων των ατόμων.

Η εικόνα του σώματος έχει τέσσερις διαστάσεις: α)τη ρεαλιστική διάσταση, η οποία είναι αυτή που βλέπουμε στον καθρέφτη μας, β)την ψυχολογική διάσταση, δηλαδή, πώς αισθανόμαστε για το σώμα μας (υποκειμενική αίσθηση του σώματος), γ)την κοινωνική διάσταση η οποία σχετίζεται με το πώς θεωρούμε πως οι άλλοι αντιλαμβάνονται τη σωματική μας εικόνα. Τέλος, είναι η <<ιδανική διάσταση>> που αφορά στο πώς θα θέλαμε να είναι η σωματική μας εικόνα ανεξάρτητα με το εάν αυτό ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Οι τέσσερις αυτές διαστάσεις αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Σημαντική, ωστόσο, στη διαμόρφωση της ψυχολογικής και ιδανικής εικόνας του σώματος είναι η κοινωνική εικόνα-η αντίληψη του περιβάλλοντος για το σώμα γενικά, αλλά και το προσωπικό σώμα.

Για την αντίληψη και την εικόνα που έχουν για το σώμα τους οι άνθρωποι, ουσιαστικό ρόλο παίζουν διάφοροι κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες όπως επίσης και γενικότερα τα πρότυπα ομορφιάς που διαμορφώνονται ανά τους αιώνες. Ωστόσο, στα άτομα που έχουν μάθει να δίνουν μεγάλη σημασία στη σωματική τους εικόνα, η απόκλιση από την ιδανική εικόνα σώματος μπορεί να δημιουργήσει χαμηλή αυτοεκτίμηση, παθολογικές συμπεριφορές που έχουν να κάνουν με την εικόνα του σώματος, αλλά και διαταραγμένες συμπεριφορές διατροφής. (Κόρδας, 2009)

2.9. ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Στις ανεπτυγμένες κοινωνίες μας σήμερα, δίνεται έμφαση σε μεγάλο βαθμό στις **ιδανικές σωματικές εικόνες**, τις όμορφες, από αισθητική σκοπιά. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μάλιστα, επιβεβαιώνουν αλλά και ενισχύουν με υπερβολή αυτήν την τάση. Το αισθητικά ωραίο, το όμορφο, συνδέεται με τη νεότητα, το καλοφτιαγμένο κορμί και συνάμα το γυμνασμένο-περισσότερο για τους άντρες, και το λεπτό-περισσότερο για τις γυναίκες. Τα όμορφα άτομα, μάλιστα, που πληρούν τα κριτήρια ως προς τη σωματική εμφάνιση ανταμείβονται, καθώς φαίνεται ότι αντιμετωπίζονται ως πιο ενδιαφέροντες, ευγενικοί, εξωστρεφείς, δυνατοί και έξυπνοι άνθρωποι. Μάλιστα θεωρούνται πιο επιτυχημένοι, ενώ ταυτόχρονα είναι πιθανότερο να γίνονται πιο δημοφιλείς, να προσλαμβάνονται σε μια δουλειά, να έχουν περισσότερες κοινωνικές σχέσεις, αλλά και ερωτικές.

Η σωματική εμφάνιση θα πρέπει να είναι πηγή αυτοεκτίμησης. Ο καθένας μας προτρέπει να ζει προσπαθώντας να πλησιάσει τα κριτήρια που θέτει η κοινωνία μας για το σώμα και την αισθητική του, και την ομορφιά γενικότερα.

Από την έρευνα, άλλωστε, φαίνεται ότι η αυτοεκτίμηση συσχετίζεται σε υψηλό βαθμό με την ικανοποίηση από το σώμα τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση τείνουν επίσης να αισθάνονται καλά σχετικά με το σώμα τους. Τα άτομα, από την άλλη, που δεν είναι ευχαριστημένοι με την εμφάνισή τους τείνουν να βασανίζονται από διάφορα προβλήματα, ανεξάρτητα από το πόσο ελκυστικά είναι στην πραγματικότητα.

Τα αισθήματα σχετικά με το σώμα μας, ακόμα, συνδέονται με τα γενικότερα αισθήματα που έχουμε για τον εαυτό μας. Και στα δυο φύλα, η μη ικανοποίηση από το σώμα συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ανασφάλεια, άγχος καθώς και

κατάθλιψη, ενώ η ικανοποίηση από το σώμα μας συνδέεται με ευτυχία. Η σωματική δυσαρέσκεια και η συναφής αντιλαμβανόμενη μικρή ελκυστικότητα είναι από τους κύριους παράγοντες που προβλέπουν την ανάπτυξη παθολογικών διαταραχών τόσο ως προς αντιλαμβανόμενες σωματικές ελλείψεις, όσο και ως προς τα θέματα της *δίαιτας* και της *διατροφής*. Ορισμένες έρευνες, επιπλέον, έχουν επισημάνει ότι η αυτοεκτίμηση που συνδέεται με την ικανοποίηση από το σώμα, φαίνεται να είναι πιο ισχυρή στις γυναίκες σε αντίθεση με τους άνδρες. Η εικόνα του σώματος, με άλλα λόγια, φαίνεται πιο σημαντική για τη γυναικεία αυτοεκτίμηση, και κάπως λιγότερο για την ανδρική. Πιθανότατα αυτή η διαφορά θα πρέπει να αποδοθεί στη μεγαλύτερη έμφαση στη γυναικεία σωματική εμφάνιση στις δυτικές κοινωνίες μας.

Ακόμα θα μπορούσε να επισημανθεί ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση που συνδέεται με την δυσαρέσκεια από την εικόνα του σώματος μπορεί να συνδέεται και με σεξουαλικές δυσλειτουργίες. Άτομα που αισθάνονται άβολα με τη σωματική τους εμφάνιση είναι δύσκολο να ευχαριστηθούν την ερωτική επαφή ή δεν νιώθουν άνετα με την έκφραση των ερωτικών τους διαθέσεων. Η αποστροφή μας από κάποια σημεία του σώματός μας ή της εμφάνισής μας ακόμα και η πίστη ότι ο/η σύντροφός μας αποστρέφεται κάποιες διαστάσεις του σώματός μας οδηγεί σε σεξουαλικό άγχος και αποφυγή. Επιπλέον, ο προβληματισμός και μόνο σχετικά με την εικόνα του σώματος ελαττώνει την επιθυμία, προωθεί την αποστροφή και την αποφυγή, ή ενισχύει το ερωτικό άγχος. (Κόρδας, 2009).

2.10. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ Η ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Η επίδραση των μέσων μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ) στη διαμόρφωση μίας εικόνας σώματος και ο ρόλος τους στην ανάπτυξη και συντήρηση των ΔΠΤ (Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής) είναι προφανής. Δεν είναι εύκολο να βρούμε από πού και πώς ξεκίνησε αυτή η φρενήρης προσπάθεια για ένα και πιο αδύνατο γυναικείο σώμα. Υπάρχουν όμως πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία για το πώς και με ποιούς τρόπους εξελίσσεται.

Κατά τη διάρκεια της 20ετίας 1959-1978, τόσο τα κορίτσια του μήνα στο Playboy όσο και οι υποψήφιοι για τα αμερικάνικα καλλιστεία μείωσαν το βάρος του σώματος τους (πάντοτε ανάλογα με το ύψος) κατά 10%, ενώ παράλληλα, στο ίδιο διάστημα, υπήρχε ένας εξαπλασιασμός των άρθρων των σχετικών με τη δίαιτα σε έξι δημοφιλή γυναικεία περιοδικά.

Η συνεχώς αυξανόμενη πίεση που ασκούν τα ΜΜΕ για ένα πιο αδύνατο σώμα επιβεβαιώνεται και από μία πιο πρόσφατη έρευνα σχετική με τον αριθμό των διαφημιστικών μηνυμάτων στην τηλεόραση. Έτσι, κατά τη διάρκεια των ετών 1973-1991, οι διαφημίσεις των τριών μεγαλύτερων αμερικάνικων τηλεοπτικών καναλιών που αφορούσαν διαιτητικές τροφές, προγράμματα δίαιτας, ινστιτούτα αδυνατίσματος, βοηθήματα διαίτης και όργανα άσκησης υπερτετραπλασιάστηκαν.

Η λειτουργία των ΜΜΕ στην Ελλάδα και η σχέση τους με μηνύματα που διαμορφώνουν διαθέσεις και στάσεις ως προς το σχήμα και το βάρος του σώματος, δε θα μπορούσε να πει κανείς ότι διαφέρουν από αυτές του διεθνούς χώρου. Ενδεικτικός αυτού του κλίματος είναι ο πίνακας της διαφημιστικής δαπάνης προϊόντων και υπηρεσιών από την τηλεόραση, τα περιοδικά, τις εφημερίδες και το ραδιόφωνο για το

μήνα Ιούλιο του 1995. Μέσα λοιπόν στα 20 πρώτα σε δαπάνες διαφημιστικά μηνύματα συγκαταλέγονται μία εταιρία προϊόντων δίαιτας και αδυνατίσματος, ένα ευρείας κατανάλωσης τρόφιμο (παγωτό) με 0 θερμίδες και 0 ζάχαρη, και μία αλυσίδα κέντρων αδυνατίσματος. Είναι ενδιαφέρον ότι τα προϊόντα της ανωτέρω εταιρίας ήταν πρώτα στη συνολική δαπάνη του μήνα, η οποία και αντιπροσώπευε ένα ποσό της τάξης των 662 εκατομμυρίων δραχμών, το οποίο είχε διανεμηθεί κατά 70% στην τηλεόραση, 17% στα περιοδικά και 10% στις εφημερίδες. Αντίθετα, το 83% της δαπάνης για τη διαφήμιση της αλυσίδας των κέντρων αδυνατίσματος διατέθηκε κυρίως για τη μετάδοση του μηνύματος μέσα από τις σελίδες των περιοδικών (κατά πάσα πιθανότητα γυναικείων και ποικίλης ύλης), ενώ το μήνυμα του διαιτητικού προϊόντος μεταδόθηκε κυρίως μέσα από την τηλεόραση (86% της δαπάνης). (Fairburn, 1999)

2.11. ΤΙ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΕΙ Η ΕΙΚΟΝΑ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Οι γυναίκες είναι πολύ ευαίσθητες σχετικά με την εμφάνιση τους, φανταστείτε πως θα νιώθουν όταν μία ασθένεια προκαλεί σοβαρές αλλαγές στο σώμα τους.

Συχνά οι γυναίκες δεν αισθάνονται σεξουαλικά ελκυστικές όταν παρατηρούν αλλαγές πάνω τους. Για παράδειγμα αύξηση βάρους ή ύστερα από μία μαστεκτομή. Όταν δεν μας αρέσει ο τρόπος που "δείχνουμε" αντιδρούμε αρνητικά. Η αρνητική αυτή αντίδραση μπορεί να μας επιρρεάσει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Αν κοιτάξεις στον καθρέφτη και διαπιστώσεις πως φαίνεσαι άρρωστος τότε το σίγουρο είναι πως θα αισθανθείς ακόμη πιο άρρωστος. Όταν ασθενείς με σοβαρές ασθένειες

αποφασίζουν να μην το βάλουν κάτω και να μην αφήσουν να τους καταβάλει η ασθένεια, τότε και τα προγνωστικά της ασθένειας τους μπορεί να είναι θετικά. Στην ερώτηση αν υπάρχουν τρόποι να δείχνει κάποιος καλά ακόμη και αν δεν είναι στην πραγματικότητα η απάντηση είναι "ναί".

Πρώτα απ' όλα τίποτα δεν κάνει έναν άνθρωπο να αισθανθεί χειρότερα από το να κάθεται και να σκέφτεται το πρόβλημα του. Το μυστικό-τρίκ είναι να γνωρίζετε ποιά είναι τα δυνατά σας σημεία και πως να τα αναδεικνύεται. Το να μάθει κανείς πως να βελτιώνει την εμφάνιση του είναι πιο εύκολο από ότι φαίνεται.

2.12. ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΦΟΡΑΜΕ;

Από τα αρχαία χρόνια τα ρούχα δεν ικανοποιούσαν μόνο την ανάγκη προστασίας από το κρύο και τη ζεστή, αλλά εξυπηρετούσαν εκφραστικούς και κοινωνικούς σκοπούς. Στις μέρες μας τα ρούχα δίνουν την **πρώτη εντύπωση** για ένα άτομο και εκφράζουν στοιχεία της προσωπικότητάς του καθένα μας.

Η *εξωτερική εμφάνιση* ενός ατόμου μας δίνει πληροφορίες όπως η καταγωγή του, το επάγγελμά του, η οικονομική του κατάσταση και η κοινωνική του θέση. Το ντύσιμο είναι μιά μορφή επικοινωνίας. Σύμφωνα με αρκετές μελέτες κανείς δεν μπορεί να μείνει ανεπηρέαστος από τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Αυτό ισχύει και για τη μόδα, και αν δεν γίνεται συνειδητά, ακολουθούνται ως προς κάποιο βαθμό τα πρότυπα της εποχής. (Βογιατζή· Μάρκου)

Όπως ένας άνθρωπος που βάζει κάποια ανεπιθύμητα κιλά, θέλει να τα χάσει, έτσι και κάποιος που χάνει κάποια κιλά επιθυμεί να φτάσει στην παλιά του φυσική κατάσταση. Αυτό όμως είναι μια διαδικασία που απαιτεί κάποιο χρόνο για να έχουν

το επιθυμητό αποτέλεσμα. Μέχρι να φτάσουμε λοιπόν στο στόχο μας μπορούμε στο διάστημα που μεσολαβεί να χρησιμοποιούμε το ρουχισμό μας με τέτοιο τρόπο που θα μας βοηθήσει να βελτιώσουμε την εικόνα μας. (Willis, 1994)

Το ντύσιμο θεωρείται σαν ένας τρόπος να εκφράσουμε τον εαυτό μας. Επιλέγουμε τα ρούχα που φοράμε είτε επειδή μας αρέσει το χρώμα, είτε επειδή ταιριάζουν στο σώμα μας, ή ακόμα επειδή πιστεύουμε ότι ταιριάζουν στο στυλ μας και αναδεικνύουν την προσωπικότητά μας. Οι μεγάλοι σχεδιαστές μόδας, υποστηρίζουν ότι η εντύπωση ενός ρούχου κρατάει 5-10 λεπτά, ενώ αυτό που υπερισχύει είναι η αίσθηση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το ρούχο αναδεικνύει την προσωπικότητα δεν την δημιουργεί. Ακόμα και η ποιότητα και το είδος του υφάσματος σε κάνουν να νιώθεις όμορφα όχι μόνο επειδή είναι ωραίο αισθητικά αλλά βοηθούν την έκφραση της προσωπικότητας του ατόμου. Συμβαίνει κάποιες φορές να προβάλλουμε μέσω των ρούχων μας αυτό που θα θέλαμε να είμαστε και όχι αυτό που είμαστε πραγματικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει σύγχυση μεταξύ της εξωτερικής εικόνας και του εσωτερικού μας κόσμου. Εδώ ταιριάζει η φράση “το ρούχο φοράει τον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος το ρούχο”.

Τα ρούχα μπορεί να επηρεάσουν την ψυχολογία μας αλλά και το αντίθετο, δηλαδή ντυνόμαστε σύμφωνα με τη διάθεσή μας. Το στυλ μας αλλάζει σύμφωνα με τη διάθεσή μας και ακολουθεί τις φάσεις που περνάμε στη ζωή μας. Τα ρούχα εκφράζουν περισσότερο από όσα πιστεύουμε, εκφράζουν την διάθεση που έχουμε όταν ντυνόμαστε, το πώς θέλουμε να αντιμετωπίσουμε την μέρα μας, αλλά και το πώς θέλουμε να μας αντιμετωπίζουν οι άλλοι. Μπορούν να εκφράσουν τις προσδοκίες μας αλλά και τους καθημερινούς μας στόχους.

Σημαντικό ρόλο στη ψυχολογία μας έχουν και τα χρώματα στα ρούχα που φοράμε. Τα σκουρόχρωμα ρούχα δίνουν την αίσθηση κατάθλιψης, κάποιου κλεισμένου στον

εαυτό του, ανασφαλή και ίσως επιθετικού και απλησίαστου. Από την άλλη πλευρά τα σκούρα χρώματα είναι της εξουσίας και δηλώνουν επαγγελματισμό. Τα φωτεινά ρούχα μπορούν να έχουν ακριβώς την αντίθετη επίδραση υποδηλώνουν αγνότητα, καθαρότητα και δίνουν την αίσθηση προσεγγίσιμου και φιλικού ατόμου. Τα χρωματιστά ρούχα συνδέονται με την ψυχολογία των χρωμάτων. Το κόκκινο είναι το χρώμα του πάθους, της καρδιάς και της υψηλής αυτοεκτίμησης, το γαλάζιο το χρώμα του πνεύματος και του ουρανού, το κίτρινο της ενέργειας και της δημιουργικότητας, το πράσινο της ελπίδας και της ηρεμίας και το μπλε εμπνέει εμπιστοσύνη.

Όταν τα ρούχα φοριούνται σωστά μπορούν να καλύψουν ατέλειες αλλά και να τονίσουν τα ωραία σημεία του σώματός μας. Αυτομάτως ενισχύουμε την αυτοπεποίθησή και την αυτοεκτίμησή μας και παράλληλα αποφεύγουμε τα αρνητικά συναισθήματα για το σώμα μας. Θα πρέπει να επιζητούμε την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση από το ντύσιμό μας, κάτι που βοηθάει την αποδοχή της εικόνας του σώματός μας, συνεπώς και του εαυτού μας. Η θετική προσέγγιση της εικόνας μας σχετίζεται με την *αυτοπεποίθηση* και την *αυτοεκτίμηση* μας, είναι πολύ σημαντικό γιατί μας βοηθάει γενικότερα στην εξέλιξή μας σε όλους τους τομείς. Τα ρούχα μας θα πρέπει να μας κολακεύουν και να ταιριάζουν στο σώμα μας. Δεν είναι απαραίτητο τα ρούχα μας να είναι ακριβά για δείχνουν ωραία πάνω μας, πιο σημαντικό είναι να είμαστε κατάλληλα ντυμένοι για την κάθε περίπτωση. Μπορούμε, επίσης, να χρησιμοποιήσουμε το ντύσιμο για να ανεβάσουμε τη ψυχολογία μας και την αυτοπεποίθησή μας. Τα χρώματα, τα σχήματα και οι εικόνες στα ρούχα μας, μπορούν να έχουν ιδιαίτερη σημασία για μας και να μας φτιάχνουν τη διάθεση.

Εν κατακλείδι η απεριποίητη εμφάνιση στέλνει το μήνυμα «Δεν εκτιμώ τον εαυτό μου». Η προσεγμένη αντίθετα, λέει: «Είμαι εδώ, έτοιμη να αρπάξω κάθε ευκαιρία».

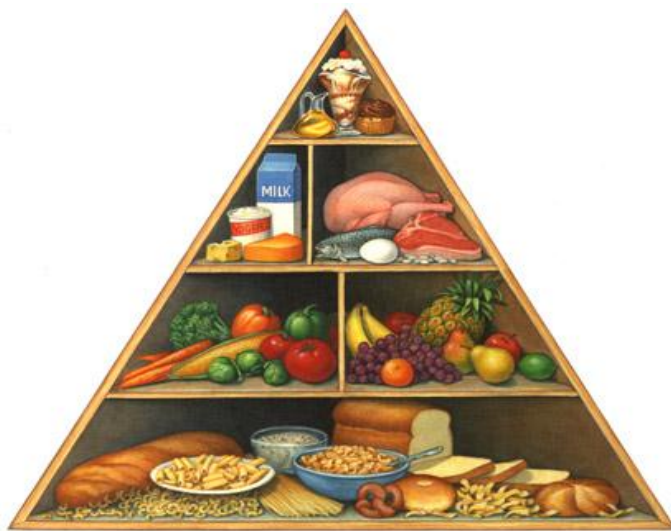
(Βογιατζή· Μάρκου)

Είτε το αναγνωρίζουμε είτε όχι, το θέμα της εμφάνισής μας στον πολιτισμό μας είναι σημαντικό, καθώς η κοινωνία μας εξιδανικεύει συχνά τους ελκυστικούς ανθρώπους. Έρευνες δείχνουν ότι εκείνοι που είναι ελκυστικοί λαμβάνουν προνομιακή μεταχείριση από τους άλλους κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Επίσης, η εμφάνισή μας μπορεί να διαμορφώσει την αυτο-εικόνα μας και να επιδρά στον τρόπο που εξετάζουμε τους άλλους.

Η σωστή και συνεπής περιποίηση του δέρματος με τη βοήθεια των καλλυντικών δεν εξυπηρετεί μόνο τη διατήρηση της υγείας του, την εξασφάλιση των λειτουργιών του, την επαναφορά διαταραγμένων καταστάσεων, αλλά έχει επίσης άμεση μεγάλη ψυχοκοινωνική σημασία. Η εξωτερική εικόνα του δέρματος καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την εντύπωση που δίνει ένας άνθρωπος σε κάποιον άλλον. Οι επιδράσεις της περιποιημένης εμφάνισης στις διανθρώπινες σχέσεις και στην προσωπική κατάσταση, στη διάθεση και στο συναίσθημα αυτοπεποίθησης, είναι ουσιαστικές. Η αισθητική μέσω των καλλυντικών βοηθά τον καθένα να κινείται με σιγουριά, ψυχική ισορροπία στην κοινότητά του, στην κοινωνία και στο επάγγελμά του. Συνεπώς, η αισθητική γενικότερα συμβάλλει στη διαμόρφωση της επικοινωνίας και των ανθρωπίνων σχέσεων και μπορεί να αποτελεί παράγοντα βελτίωσης των επικοινωνιακών σχέσεων των ανθρώπων. (Κόρδας, 2009)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και

λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά. Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βοηθά να διατηρείται η ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθά στην βελτίωση της αρτηριακής πίεσης και στην διατήρηση σταθερού βάρους. Εκτός από τα θέματα υγείας, η υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να <<ανεβάσει>> τη διάθεση, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και να βελτιώσει την εμφάνιση. (Πετρίδη, 2006)

Οι βασικές αρχές για μία ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή είναι απλές: η μειωμένη ποσότητα των λιπών και των απλών υδατανθράκων και η αυξημένη ποσότητα των

ινών και των πολύπλοκων υδατανθράκων.

Πιο συγκεκριμένα:

1. Τα λίπη, το λάδι και τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται σε περιορισμένες ποσότητες. Για παράδειγμα στο μαγείρεμα προτιμότερη είναι η χρήση μικρής ποσότητας λίπους ή λαδιού. Επίσης, φειδωλή χρήση στην κατανάλωση βουτύρου, μαργαρίνης, μαγιονέζας και σαλτσών.



2. Η κατανάλωση λιπαρών δεν πρέπει να ξεπερνά το 30 τοις εκατό της καθημερινής διατροφής σας (δηλ. 60 με 70 γραμμάρια)

3. Όποτε είναι δυνατόν να χρησιμοποιείται αποβουτυρωμένο ή χαμηλών λιπαρών γάλα, γιαούρτι και τυρί. Το παγωτό περιέχει πολλά λιπαρά, γι' αυτό πρέπει να τρώγεται με φειδώ.

4. Κατανάλωση άπαχου κρέατος. Περιορισμένη κατανάλωση ξηρών καρπών, καθώς και αυτοί είναι πλούσιοι σε λιπαρά.

5. Τακτική κατανάλωση λαχανικών πλούσιων σε άμυλο (π.χ. πατάτες) και όσπριων.

6. Καθημερινή κατανάλωση φρούτων.

7. Το ψωμί (ολικής αλέσεως), τα δημητριακά, τα ζυμαρικά και το ρύζι πρέπει να καλύπτουν μεγάλο μέρος της διατροφής

Από την άλλη, είναι σημαντικό πού και πού να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να τρώει γλυκά και λιγότερο υγιεινές τροφές. Πρέπει μάλιστα να δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση σ' αυτό καθώς ο αυστηρός αποκλεισμός αυτών των τροφών μπορεί να μας κάνει επιρρεπείς στη βουλιμία. (Fairburn, 1999)

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική παράμετρος για τη βελτίωση της υγείας και πρόληψης διαφόρων δυσλειτουργιών. Αρκετοί παράγοντες κατά την περίοδο της εφηβείας μπορούν να επιδράσουν στις διατροφικές συνήθειες (ΔΣ) των εφήβων, επιφέροντας μακροχρόνια αποτελέσματα στην υγεία τους κατά την ενήλικη ζωή.

Μία πρόσφατη έρευνα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης αφορούσε τη διερεύνηση διαταραγμένων στάσεων και συμπεριφορών στην πρόσληψη τροφής σε μαθητές και μαθήτριες λυκείων της πόλης της Θεσσαλονίκης, ηλικίας 17 ετών. Το ποσοστό των κοριτσιών με τις <<παθολογικές>> στάσεις και συμπεριφορές στην πρόσληψη τροφής ήταν ιδιαίτερα υψηλό (24,8%), ενώ το αντίστοιχο στα αγόρια 7,8%. Η μέτρηση του βάρους και του ύψους αυτών των μαθητών αποκάλυψε ταυτόχρονα πως ενώ το μέσο βάρος τους (ανάλογα με το ύψος τους) ήταν μέσα σε φυσιολογικά πλαίσια, εντούτοις ήταν υψηλότερο από αυτό των αντίστοιχων δειγμάτων άλλων κρατών.

Η ιδιαίτερη δυσφορία και δυσαρέσκεια που βιώνουν οι Ελληνίδες έφηβες για το σώμα τους, σε συνάρτηση με τα ακραία πρότυπα εικόνας σώματος που έχουν, τις κάνει να καταφεύγουν σε παθολογικές συμπεριφορές στην πρόσληψη τροφής, και κατά συνέπεια προκαλούνται κίνδυνοι ανάπτυξης ανορεκτικών και βουλιμικών συνδρόμων.

Η παραπάνω υπόθεση επιβεβαιώνεται και από τις απαντήσεις τους σε σειρά ερωτήσεων σχετικών με το βάρος τους και τη διαίτα.

- Μόνο το 50% των κοριτσιών και το 58% των αγοριών θεωρούν το βάρος τους κανονικό για το ύψος και την ηλικία τους.
- Δύο στα τρία κορίτσια (65%), σε αντίθεση με 1 στα 3 αγόρια (33,5%), θα ήθελαν να χάσουν κιλά, φανερώνοντας έτσι ότι ένα 15% των κοριτσιών, παρότι

θεωρεί το βάρος του κανονικό, θα ήθελε να αδυνατίσει.

- Δύο περίπου στα 3 κορίτσια (66%) και 1 στα 4 αγόρια (27%) είχαν προσπαθήσει κατά το παρελθόν να χάσουν κιλά.
- Τρία στα 4 περίπου κορίτσια (73%) και 1 στα 2 αγόρια (52%) που προσπάθησαν να χάσουν κιλά τα κατάφεραν.
- Παρότι το 48% του συνόλου των κοριτσιών είχε στο παρελθόν καταφέρει να χάσει κιλά, το γεγονός πως το 65% εξακολουθούσε επί του παρόντος να δηλώνει πως θα ήθελε να πετύχει κάτι τέτοιο, αφήνει ανοικτές δύο υποθέσεις: ή παρότι υπήρξε μια απώλεια βάρους αυτή δεν κρινόταν επαρκής, γεννώντας έτσι την επιθυμία για περαιτέρω αδυνάτισμα, ή ότι μέρος ου βάρους που χάθηκε με δίαιτα ξανακερδήθηκε.
- Ένας περίπου στους 4 συμμετέχοντες (25%) στα κορίτσια και 30% στα αγόρια ανέφερε πως ήταν κάποτε ένα μάλλον παχύ παιδί, κάτι που μόνο κατά ένα μικρό μέρος εξηγεί τις προηγούμενες απόπειρες για απώλεια βάρους. (Fairburn,1999)

3.1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ!

3.1.1. ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΤΡΕΣ

Πολλές φορές το στρες μας οδηγεί αλόγιστα στο φαγητό και τα γλυκά, μια συμπεριφορά για την οποία μας «μαλώνουν» οι διατροφολόγοι και οι γιατροί. Αν, όμως, στραφούμε στις σωστές τροφές όταν είμαστε αγχωμένοι, μπορούμε να καταπολεμήσουμε το στρες, απολαμβάνοντας παράλληλα κάποιες διόλου δυσάρεστες γευστικά επιλογές, όπως:

Εσπεριδοειδή

Το σώμα αντιδρά στο στρες, είτε αυτό είναι σωματικό είτε συναισθηματικό, με την παραγωγή αδρεναλίνης. Για να δημιουργηθεί αδρεναλίνη όμως απαιτείται βιταμίνη C. Ειδικά όταν τα επίπεδα αδρεναλίνης είναι υψηλά κατά τη διάρκεια μεγάλων περιόδων στρες, απαιτείται περισσότερη βιταμίνη C, την οποία βρίσκουμε σε τρόφιμα όπως πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, ακτινίδια, μούρα, πιπεριές, πατάτες και μπρόκολο.

Πρωτεΐνες

Το στρες αυξάνει τις ανάγκες του σώματος για πρωτεΐνες, γι αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνουμε ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, άπαχα κόκκινα κρέατα, αβγά, γάλα ή όσπρια.

Καρότα

Σε μακροχρόνιες περιόδους στρες είναι καλό να ενισχύουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα καταναλώνοντας άφθονα τρόφιμα πλούσια σε β-καροτένιο, όπως καρότα, σκούρα πράσινα λαχανικά και κίτρινα και πορτοκαλί φρούτα.

Πράσινα λαχανικά

Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος κατά τη διάρκεια περιόδων στρες είναι απαραίτητη. Γι αυτό το φυλλικό οξύ και ο ψευδάργυρος είναι αναγκαία συστατικά. Το πρώτο βρίσκεται στα μαυρομάτικα φασόλια, το σπανάκι και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ενώ το δεύτερο στο καβούρι, τα στρείδια, το φύτρο σιταριού, το συκώτι, τους σπόρους κολοκύθας και το κόκκινο κρέας.

Γαλακτοκομικά

Ο συνδυασμός ασβεστίου - μαγνησίου έχει την ιδιότητα να αναστέλλει το στρες που προκύπτει ύστερα από έντονη σωματική δραστηριότητα. Τρόφιμα που προσφέρουν ταυτόχρονα τα δύο αυτά μέταλλα είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, διάφορα τυριά).

Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι:

Μια διαίτα χαμηλή σε θερμίδες και φτωχή σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να προκαλέσει εξάντληση και εκνευρισμό αυξάνοντας το στρες. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ακολουθούμε ισορροπημένες δίαιτες (ειδικά όταν προσπαθούμε να χάσουμε βάρος) και γενικά να προσπαθούμε να τρώμε περίπου κάθε τέσσερις ώρες. (Κασσαβέτη, 2011)

3.1.2. ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Μπορεί το κυνήγι της ευτυχίας να ξεκινάει από την άκρη του πιρουνιού μας; Φυσικά. Νέες έρευνες δείχνουν ότι αλλάζοντας διατροφικές συνήθειες μπορούμε εύκολα να διατηρήσουμε σε υψηλό επίπεδο τη διάθεση μας, να βελτιώσουμε τη συγκέντρωση μας και να ενισχύσουμε την εγκεφαλική μας υγεία. Κι όλα αυτά με γεμάτο στομάχι.

Σύμφωνα με στοιχεία, το καλό και σωστό φαγητό συνδέεται και επηρεάζει τρεις περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες συνολικά είναι υπεύθυνες για τη δημιουργία του αισθήματος της χαράς. Η πρώτη απ'αυτές σχετίζεται με την ικανότητα να συγκεντρωνόμαστε και να εστιάζουμε σε ένα δεδομένο έργο ή πληροφορία, να σκεφτόμαστε, να προγραμματίζουμε και να ανακαλούμε. Η δεύτερη συνδέεται με τη

συναισθηματική μας ισοροπία. Η δε τρίτη κατηγορία αναφέρεται σε εκείνες τις τροφές που αποτελούν κυριολεκτικά την ασπίδα προστασίας μας στη σκληρή μάχη ενάντια στο άγχος και την κούραση. (Νικολάου, 2012). Τέτοιες τροφές είναι οι :

Πρωτεΐνες

Κατά τη διαδικασία της πέψης οι πρωτεΐνες διασπώνται σε αμινοξέα. Ένα από αυτά, η τυροσίνη, συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων της ντοπαμίνης και της επινεφρίνης, οι οποίες χαρίζουν στον οργανισμό ενέργεια και τον κρατούν σε εγρήγορση. Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι το αβγό, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά.

Δημητριακά και όσπρια

Με τη διάσπαση των υδατανθράκων που περιέχουν οι παραπάνω τροφές παράγεται σεροτονίνη, η οποία προκαλεί αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες με ευεργετική επίδραση στη διάθεσή μας είναι το ψωμί ολικής άλεσης, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, τα όσπρια, καθώς και τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Συκώτι και γαλακτοκομικά

Η βιταμίνη D, που εκτός από την έκθεση στον ήλιο προσλαμβάνεται και μέσω ορισμένων τροφών ζωικής προέλευσης όπως οι παραπάνω, φαίνεται ότι βελτιώνει τη διάθεση, καθώς αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης. Άλλες τροφές στις οποίες

μπορούμε να την βρούμε είναι το μοσχαρίσιο κρέας, τα αβγά και κάποια ψάρια όπως η ρέγκα, ο σολομός, ο τόνος και οι σαρδέλες.

Ψάρι

Τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, κολιός, γαύρος και τόνος) είναι καλές πηγές ω-3 λιπαρών που παίζουν σημαντικό ρόλο στην εγκεφαλική λειτουργία από την οποία φαίνεται ότι εξαρτάται η καλή διάθεση. Τα θαλασσινά αποτελούν επίσης μια πολύ καλή πηγή ω-3 λιπαρών, ενώ φυτικές πηγές τους είναι ο λιναρόσπορος και το λινέλαιο, το σογέλαιο, οι εμπλουτισμένες μαργαρίνες και οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια).

Σοκολάτα και τσάι

Η αγαπημένη μας σοκολάτα περιέχει περισσότερες από 300 χημικές ουσίες που δρουν στο νευρικό σύστημα και προκαλούν την έκκριση ντοπαμίνης, η οποία επιφέρει ευφορία. Επιπλέον, περιέχει ανανδαμίδη, ένα λιπίδιο που ενισχύει το αίσθημα χαράς, ενώ και η παρουσία φαινυλεθλαμίνης συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης. Η σοκολάτα περιέχει επίσης το αμινοξύ τρυπτοφάνη, που μεταβολίζεται σε σεροτονίνη, η οποία έχει αντικαταθλιπτική δράση. Από την άλλη, το τσάι περιέχει δύο φυσικές ουσίες που τονώνουν τη διάθεση: την καφεΐνη και τη θειανίνη, η οποία βοηθά τη λειτουργία του εγκεφάλου χωρίς να προκαλεί τη νευρικότητα της καφεΐνης. (Κασσαβέτη, 2011)

3.2. ΝΕΡΟ, ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ!

Το νερό αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο για τη διατήρηση της ζωής στη γη. Τα 2/3 της επιφάνειας της γης καλύπτονται από το υγρό στοιχείο ενώ το 75% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό. Υπάρχουν μερικές μορφές ζωής που μπορούν να επιβιώσουν χωρίς οξυγόνο, καμία όμως δεν μπορεί να ζήσει για πολύ χωρίς νερό.



Όσον αφορά στον ανθρώπινο οργανισμό, το νερό βοηθά στην μεταφορά, τη διάλυση και την απορρόφηση όλων των θρεπτικών συστατικών που λαμβάνουμε. Επίσης συμβάλλει στην απέκκριση των κοπράνων ενώ παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία των ιστών, των κυττάρων και του αίματος στο σώμα μας.

Ειδικότερα:

1. Το νερό λειτουργεί σαν «λιπαντικό» για την σωστή λειτουργία των αρθρώσεων μας.
2. Ενυδατώνει τους ιστούς του σώματος μας.
3. Διαλύει όλα τα θρεπτικά συστατικά και αποβάλλει τις τοξίνες από τον οργανισμό μας.
4. Μεταφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά και το οξυγόνο στο αίμα μας.

5. Αποτελεί το βασικό συστατικό του σάλιου.
6. Ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος.
7. Βοηθά την πρόληψη της δυσκοιλιότητας, βοηθώντας την μεταφορά και απέκκριση των κοπράνων από το γαστρεντερικό σύστημα.
8. Ρυθμίζει τον βασικό μεταβολισμό.
9. Βοηθά στο να απαλλαγούμε από το υπερβάλλον νάτριο, μειώνοντας τις πιθανότητες για κατακράτηση υγρών.
10. Συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών, όπως του καρκίνου και στην πρόληψη εμφάνισης νεφροπαθειών (American Dietetic Association, 2009). Καταναλώνοντας 8 ποτήρια νερό την ημέρα μειώνεται η πιθανότητα για εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 45%, καρκίνου της ουροδόχου κύστεως κατά 50% ενώ μπορεί να μειώσει σημαντικά και την εμφάνιση καρκίνου του μαστού (American Dietetic Association, 2009).

Όμως, πόσο νερό πρέπει να πίνουμε;

Το σώμα μας χάνει 2-3 λίτρα νερού ημερησίως μέσω της αναπνοής, των ούρων, των κοπράνων και του δέρματος. Για τον λόγο αυτόν θεωρείται απαραίτητο να αναπληρώνουμε τα υγρά που χάνουμε πίνοντας είτε νερό (6-8 ποτήρια νερό την ημέρα ή 30ml ανά κιλό βάρους) είτε χυμούς φρούτων ή λαχανικών, ημίπαχο ή άπαχο γάλα. Η πρόσληψη υγρών και ειδικότερα νερού σε ποσότητα 8-10 ποτήρια την ημέρα είναι απαραίτητη για την πρόληψη της αφυδάτωσης. Η πρόσληψη υγρών θα πρέπει να αυξάνεται σε θερμές περιόδους του χρόνου και σε καταστάσεις όπου υπάρχει έντονη σωματική δραστηριότητα.

Επίσης θα πρέπει να αναφέρουμε πως το επάγγελμα που ακολουθούμε καθώς και

διάφορα στάδια της ζωής μπορεί να σχετίζονται με αυξημένες ανάγκες του σώματος μας για υγρά και νερό. Για παράδειγμα σε επαγγέλματα όπου υπάρχει έντονη σωματική άσκηση, πχ στους γυμναστές, οικοδόμους, και σε χειρωνακτικές εργασίες όπου υπάρχει έντονη εφίδρωση καθώς και κατά την περίοδο του θηλασμού όπου υπάρχει έντονη παραγωγή γάλακτος από του μαστούς, η ποσότητα κατανάλωσης υγρών πρέπει να ξεπερνά τα 3 λίτρα την ημέρα.

Γίνεται έτσι κατανοητό πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του νερού στην καθημερινή μας διατροφή και πόσο σημαντικά και απαραίτητα είναι τα στοιχεία με τα οποία εφοδιάζει τον οργανισμό μας ώστε να λειτουργεί σωστά.

Παρόλα αυτά, δεν θα πρέπει να οδηγούμαστε στα άκρα, καθώς η υπερβολική κατανάλωση νερού μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη του οργανισμού σε μεταλλικά στοιχεία, ιδιαίτερα όταν η κατάποση γίνεται χωρίς να παίρνουμε ανάσα. Πρέπει, επίσης, να μειωθούν από την καθημερινή μας διατροφή οι ποσότητες κορεσμένων και επεξεργασμένων λιπαρών, επειδή ανταγωνίζονται τα καλά λιπαρά και δυσκολεύουν τη δουλειά τους.

3.3. ΥΓΙΕΣ ΕΝΤΕΡΟ-ΟΜΟΡΦΟ ΔΕΡΜΑ

Βοηθώντας το λεπτό έντερο να απορροφά σωστότερα την τροφή και το νερό, μειώνοντας το φαινόμενο του 'διάτρητου εντέρου', εξαλείφοντας τη δυσκοιλιότητα και εμποδίζοντας τη δυσβίωση στο παχύ έντερο, βοηθούμε πρώτον την καλύτερη θρέψη και ενυδάτωση του δέρματος και δεύτερον τον καθαρισμό του από μέσα. *Μπορούμε να παρατηρήσουμε και μόνοι μας πως το δέρμα των ανθρώπων που τρώνε περισσότερο φυτοφαγικά είναι πιο υγιές και πιο λαμπερό από ανθρώπους που τρώνε*

πολλά ζωικά προϊόντα ή καπνίζουν και πίνουν αλκοόλ. Σίγουρα παίζουν και άλλοι παράγοντες ρόλο στην εμφάνιση του δέρματος-όπως η κληρονομικότητα, το περιβάλλον που ζει κάποιος, το στρες και η ποιότητα, η επάρκεια ή μη του ύπνου- όμως η διατροφή είναι από τους βασικότερους.

Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι από τις πιο θρεπτικές τροφές.

Ταυτόχρονα όμως είναι και καθαριστικές, αποτοξινωτικές για το έντερο. Πολλές από τις φυτοθρεπτικές ουσίες που περιέχουν είναι τροφή για τα ωφέλιμα βακτηρίδια, ενώ η βιταμίνη C που έχουν σε αφθονία είναι κλειδί για την ακεραιότητα του κολλαγόνου. Αυτό σημαίνει πως μπορούν σταδιακά να μειώσουν ένα διαπερατό έντερο κι έτσι να συμβάλλουν στη δημιουργία κολλαγόνου στο δέρμα εμμέσως ή αμέσως.

Το δέρμα μας λοιπόν ωφελείται σημαντικά με τη μείωση ζωικών τροφών και την αύξηση των φυτικών. Το μεγαλύτερο πλήθος θρεπτικών στοιχείων καθώς και η καλύτερη απορρόφηση και αποτοξίνωση αντικατοπτρίζεται στο δέρμα. Το δέρμα θα αρχίσει να τρέφεται πιο καλά και οι τοξίνες θα αποβάλλονται γρηγορότερα και καλύτερα. Σε αυτό μπορεί να συμβάλει σημαντικά και η πρόταση για σωστότερες συνθήκες φαγητού και πέψης: οι φυτικές τροφές χρειάζονται περισσότερη και καλύτερη μάσηση. Η ωφέλειά τους είναι μεγαλύτερη όταν τρώμε καθιστοί και αποφεύγουμε να βλέπουμε τηλεόραση την ώρα του φαγητού-τουλάχιστον να αποφεύγουμε εικόνες βίας ή ειδήσεις που προκαλούν άγχος και στρες. Η αύξηση των φυτικών τροφών θα φέρει και μια αύξηση στην ενυδάτωση του οργανισμού. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν σημαντικές ποσότητες νερού. Δυστυχώς οι σύγχρονοι άνθρωποι μπορεί εύκολα να αφυδατώνονται, χωρίς μάλιστα να το καταλαβαίνουν, μιάς και ο τρόπος ζωής στην πόλη προάγει την αφυδάτωση: πολλές ώρες μπροστα στον υπολογιστή ή στην τηλεόραση, κατανάλωση καφέ, αναψυκτικών, αλκοόλ ή υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης είναι όλες δραστηριότητες που

αφυδατώνουν το σώμα. Το σώμα αποβάλλει νερό και αυτό σημαίνει πως το δέρμα γίνεται λιγότερο εύπλαστο και νεανικό. Το ίδιο συμβαίνει και με το έντερο. Η αφυδάτωση θα του προκαλέσει ακαμψία και αυτό θα συμβάλει στη δυσκοιλιότητα που όπως είπαμε είναι βασικός παράγοντας τοξίνωσης του δέρματος και όλου του οργανισμού. (Πρωτόπαππας, 2011).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΑΣΚΗΣΗ

4.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Φυσική αγωγή είναι ο κλάδος εκείνος της όλης αγωγής που έχει σκοπό την ισορροπημένη ψυχοπνευματική και σωματική καλλιέργεια και ανάπτυξη του ατόμου ώστε να ενταχθεί παραγωγικά στο σημερινό κοινωνικό σύνολο. Έτσι, φυσική αγωγή είναι η οργανωμένη ή ελεύθερη δραστηριότητα που χρησιμοποιεί η φυσική άσκηση για τη σωματική, ψυχική και αρμονική ανάπτυξη, ανάπτυξη μυϊκής αίσθησης, νευρομυϊκής συναρμογής, ανάπτυξη των κινητικών και των αθλητικών ικανοτήτων καθώς και βελτίωση και συντήρηση της υγείας που απευθύνεται στην αερόβια ικανότητα, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Επιδιώκεται, ακόμη, η διάπλαση και η δημιουργία ηθικού και ισχυρού χαρακτήρα, η καλλιέργεια και η προαγωγή του ομαδικού πνεύματος και του κοινωνικού συναισθήματος, του θάρρους, της πρωτοβουλίας, της αυτοπεποίθησης, της πειθαρχίας, της ισχυρής και ηθικής βούλησης, της ειλικρίνειας, της αγάπης, της αλληλεγγύης.

4.2. ΟΦΕΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Έρευνες έχουν δείξει ότι η συχνή άσκηση είναι ωφέλιμη σε όλες ηλικίες. Με την άσκηση το σώμα ανταποκρίνεται σε διάφορες ψυχοσωματικές αλλαγές ανάλογες με τον τύπο των ασκήσεων. Οι σωστές ασκήσεις που γίνονται συστηματικά βελτιώνουν τη σωματική διάπλαση, την υγεία και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών. Τα οφέλη είναι σωματικά και ψυχολογικά.

Σωματικά οφέλη

- ♣ Βελτίωση της καρδιαγγειακής κυκλοφορίας.
- ♣ Βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας (π.χ. πνεύμονες, αναπνοή).
- ♣ Βελτίωση του μυϊκού τόνου, δύναμης και άμυνας που με τη σειρά του βελτιώνει τη στάση και το σχήμα του σώματος.
- ♣ Βελτίωση της ελαστικότητας και ενδυνάμωση των τενόντων που διευρύνουν το εύρος των κινήσεων των συνδέσμων και μειώνουν την πιθανότητα τραύματος.
- ♣ Βελτίωση της αντοχής των οστών (καταπολέμηση οστεοπόρωσης).
- ♣ Βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού που ενισχύει ικανότητες όπως ρυθμός, ισορροπία, συγχρονισμός, αντίδραση.
- ♣ Αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού. Αυξημένη μυϊκή μάζα συνεπάγεται αυξημένο ρυθμό μεταβολισμού. Έτσι, αυξάνεται η ανάγκη για καύσιμα και μειώνονται οι λιπαροθήκες.
- ♣ Μειώνονται τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα.
- ♣ Μειώνουν τους τραυματισμούς και τον πόνο λόγω σωστής στάσης και ευλυγίας του σώματος.

▲ Μειώνουν τον κίνδυνο επιβλαβών καταστάσεων όπως είναι η υψηλή πίεση, καρδιακά νοσήματα, άγχος και τύπους διαβήτη.

Ψυχολογικά οφέλη

- ▲ Συναισθήματα υγείας, ευεξίας και ευφορίας.
- ▲ Αυξάνει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.
- ▲ Βελτιώνει την ποιότητα και ποσότητα του ύπνου.
- ▲ Μειώνει τα επίπεδα άγχους.

4.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Το άγχος, καθώς εμπλέκεται στην καθημερινή μας ζωή, είναι αναγκαίο να μάθουμε να το ελέγχουμε και να το αντιμετωπίζουμε. Τα άμεσα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με την υγεία της καρδιάς έχουν γίνει γνωστά και έχουν τεκμηριωθεί εδώ και πολλά χρόνια. Τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τακτική φυσική δραστηριότητα και άσκηση μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος ανακούφισης από το άγχος της καθημερινής μας ζωής, αφού μπορεί να ελαχιστοποιήσει αποτελεσματικά τις συναισθηματικές και σωματικές επιπτώσεις του άγχους. Οι μελέτες δείχνουν ότι η άσκηση μειώνει την ένταση της αντίδρασης του άγχους και επιταχύνει το χρόνο ανάρρωσης από ένα συναισθηματικό τραύμα. Επίσης, η τακτική φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει το άτομο να προσαρμοστεί και να ανταπεξέλθει ευκολότερα στο άγχος, αφού του δίνει ενέργεια, βελτιώνει τη γενική του υγεία και προετοιμάζει το σώμα να λειτουργεί

αποτελεσματικά σε καταστάσεις αυξημένου άγχους και έντασης.

Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας, λοιπόν, στην αντιμετώπιση του άγχους είναι πολύ σημαντικός, μιάς και έχει πολύ καλά αποτελέσματα στην ανακούφιση των συμπτωμάτων που αυτό προκαλεί σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Μαθαίνοντας να ελέγχει και να αντιμετωπίζει κάποιος το άγχος με απλές ασκήσεις και δραστηριότητες, βοηθάει τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς. (Κοχυλά, 2010)

4.4. ΥΙΟΘΕΤΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΜΕ ΕΝΤΟΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τα υπέρβαρα άτομα παρουσιάζουν συνήθως μικρότερη σωματική δραστηριότητα από τα μη υπέρβαρα. Αυτό πρέπει οπωσδήποτε να αντιμετωπιστεί, καθώς είναι πολλά τα πλεονεκτήματα που προσφέρει η σωματική άσκηση. Όχι μόνο αυξάνονται οι πιθανότητες απώλειας βάρους, αλλά συγχρόνως μειώνονται οι κίνδυνοι διατάραξης της υγείας που συνδέονται με την παχυσαρκία, ακόμη και στην περίπτωση μη απώλειας βάρους.

Πρέπει συνεπώς να προσπαθήσετε να διάγετε έναν πιο έντονο τρόπο ζωής. Πρόκειται για την <<ευκαιριακή γυμναστική>>, δηλαδή την αναζήτηση ευκαιριών για άσκηση.

Ένας καλός τρόπος είναι να προσπαθείτε να περπατάτε περισσότερο κατά την διάρκεια της μέρας. Στόχος σας πρέπει να είναι το περπάτημα σε μόνιμη βάση. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποκτήσετε την συνήθεια να χρησιμοποιείται τις σκάλες αντί για το ασανσέρ, μπορείτε να παρκάρετε λίγα τετράγωνα πιο μακριά από τον προορισμό σας ή στο μακρινότερο σημείο του χώρου σταθμεύσεως, ή μπορείτε να κατεβείτε από το λεωφορείο λίγες στάσεις νωρίτερα. Αυτές οι συμβουλές ίσως σας

φαίνονται απλοϊκές, ωστόσο αν υιοθετηθούν σε μόνιμη βάση, θα έχουν θετική επίδραση στη σωματική σας ευεξία και στην υγεία σας γενικότερα.

Επιπλέον, πρέπει να αρχίσετε ένα κανονικό πρόγραμμα γυμναστικής. Έχει σημασία αυτό να είναι βατό, ώστε να μην το εγκαταλείψετε. Οποιοδήποτε είδος άσκησης κι αν επιλέξετε, -τέσσερις καλές προτάσεις περιγράφονται λίγο παρακάτω-πρέπει να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες:

1. Αν παρουσιάζετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα σωματικής άσκησης.
2. Βεβαιωθείτε πως έχετε επιλέξει άνετα ρούχα. Δεν υπάρχει λόγος να φοράτε στενά ή αποκαλυπτικά ρούχα γυμναστικής.
3. Αν το πρόγραμμα γυμναστικής σας έχει σχέση με την άρση βαρών, πρέπει να έχετε καλής ποιότητας αθλητικά παπούτσια.
4. Καταγράψτε την καθημερινή σας πρόοδο στο ημερολόγιο καταγραφής της διατροφής σας και στο τέλος της κάθε εβδομάδας μεταφέρετε αυτές τις πληροφορίες στο συνοπτικό ημερολόγιο (θα χρειαστεί να προσθέσετε μία στήλη για το σκοπό αυτό). Στόχος σας πρέπει να είναι να αθλείστε τρεις φορές τη βδομάδα αρχικά (δέκα λεπτά τη φορά στην αρχή), ενώ στη συνέχεια να αυξήσετε τη διάρκεια της κάθε φοράς κατά πέντε λεπτά την εβδομάδα έως ότου οι προπονήσεις να διαρκούν τουλάχιστον είκοσι λεπτά και κατά προτίμηση λίγο περισσότερο. Αν είναι δυνατόν, πρέπει επίσης να στοχεύετε στην αύξηση του αριθμού των προπονήσεων στις τέσσερις φορές τη βδομάδα.
5. Μην αθλείστε με πολύ μεγάλη ένταση. Αν δεν είστε σε θέση να μιλήσετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας, αποδεικνύεται ότι αθλείστε με υπερβολικά έντονο ρυθμό.
6. Αν αρχίσετε να νιώθετε πλήξη κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας,

υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να αλλάξετε διάθεση. Για παράδειγμα, αν είναι δυνατό, ακούστε μουσική από ένα φορητό κασετόφωνο ή ραδιόφωνο ή δείτε τηλεόραση.

Ορισμένα αποτελεσματικά είδη γυμναστικής περιγράφονται παρακάτω. Διαλέξτε εκείνο που πιστεύετε πως θα σας αρέσει περισσότερο.

- *Περπάτημα*. Πρόκειται για ένα καλό είδος γυμναστικής, ιδιαίτερα μάλιστα για τα υπέρβαρα άτομα. Δεν είναι πολύ κουραστικό και δεν απαιτεί ιδιαίτερο εξοπλισμό, παρά μόνο ένα ζευγάρι καλά παπούτσια.
- *Κολύμπι*. Είναι ένα άλλο ενδεικνυόμενο είδος γυμναστικής, ιδιαίτερα για τα άτομα που έχουν προβλήματα με την άρση βαρών. Ακόμη κι αν έχετε καιρό να κολυπήσετε, θα διαπιστώσετε πως θα ξαναβρείτε γρήγορα το ρυθμό σας. Το βασικό πρόβλημα είναι το άγχος για την εμφάνισή σας. Χρειάζεστε ένα άνετο μαγιό
- *Μηχανήματα εσωτερικού σκι*. Τα μηχανήματα εσωτερικού σκι είναι δημοφιλή και όχι ιδιαίτερα ακριβά. Στην αρχή, ίσως σας είναι δύσκολο να τα συνηθίσετε, στη συνέχεια όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν κανένα πρόβλημα. Είναι εύκολο να ρυθμίσετε την ένταση της εκγύμνασής σας.
- *Προπόνηση δύναμης (αντοχής)*. Η προπόνηση αντοχής (π.χ. γυμναστική με βάρη) είναι επίσης αποτελεσματική και σχετικά εύκολη στην εφαρμογή. Ενδείκνυται μία καθορισμένη διεξαγωγή ασκήσεων. (Fairburn, 1999)

4.5. Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΩΡΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η περίοδος της ωριμότητας ξεκινά όταν τα παιδιά της οικογένειας εγκαταλείπουν το

πατρικό σπίτι. Οι γονείς έχουν φτάσει τώρα σε μια ηλικία που παρατηρείται η βιολογική τους παρακμή. Οι αισθήσεις χάνουν προοδευτικά την ποιότητά τους, οι δυνάμεις περιορίζονται, η αντοχή ελαττώνεται.

Στην ηλικία δε της συνταξιοδότησης οι άνθρωποι πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να αξιοποιήσουν τα χρόνια που τους έχουν απομείνει. Αυτό θα γίνει όμως μόνο στην περίπτωση που έχουν ήδη δημιουργήσει ικανοποιητικά προσωπικά ενδιαφέροντα, διότι η πιθανότητα για απόκτηση νέων είναι πλέον μικρή. Στην ηλικία αυτή, η ποιότητα της ζωής του ατόμου εξαρτάται από το μορφωτικό επίπεδο, το εισόδημα και την υγεία του. Οι τρεις αυτοί παράγοντες είναι εξίσου σημαντικοί, σε σημείο και ένας να διαφοροποιηθεί, ο ηλικιωμένος θα είναι αδρανής και ανικανοποίητος.

Κατά την ώριμη ηλικία, μπορούν να πραγματοποιηθούν προγράμματα βελτίωσης της φυσικής ικανότητας με γύμναση αλλά και με οικογενειακές δραστηριότητες κινητικής αναψυχής, όπου παιδιά και γονείς συμμετέχουν περισσότερο ως φίλοι π.χ. αθλητικές συναντήσεις ζευγαριών με παίκτες από την ίδια οικογένεια. Το ίδιο μπορεί να γίνει και σε άλλες δραστηριότητες άθλησης όπως το βόλλευ, το μπάσκετ, το τένις κ.ά., καθώς επίσης με δραστηριότητες αναψυχής όπως η ορειβασία, η πεζοπορία, η ποδηλασία κ.ά. Η υγεία του ατόμου στην περίοδο της ωριμότητας αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα για τη συμμετοχή ή μη σε δραστηριότητες άσκησης.

Σε έρευνα για τις συνήθειες Φυσικής Αγωγής και Κινητικής Αναψυχής ατόμων ηλικίας 40-60 χρονών και των δύο φύλων που πραγματοποιήθηκε στον πληθυσμό των Αθηνών και της Θεσσαλονίκης βρέθηκε: 22,4% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι ασκούνται συστηματικά (τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα από μια ώρα). Οι περισσότεροι από αυτούς ήταν μορφωμένοι. Οι δραστηριότητες άσκησης που χρησιμοποιούσαν ήταν: βόλεϊ (20,2%), κολύμβηση (19%), γυμναστική (17,7%),

τζόγκινγκ (16,6%), ποδηλασία (10,8%), αθλητισμός (10%), άλλη δραστηριότητα (4,7).

Ο σπουδαιότερος λόγος συμμετοχής ήταν η διατήρηση της υγείας (61,7%), ενώ ο λιγότερο σπουδαίος ήταν η αναψυχή (18,7%). Ο λόγος για τη μη συμμετοχή τους σε ανάλογες δραστηριότητες ήταν η έλλειψη χρόνου (42,1%).

Όσον αφορά τους άνδρες ηλικίας 40 με 54 χρονών που ζουν σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και άλλες αστικές περιοχές, έρευνα της εταιρείας MHB HELLAS LTO με θέμα τον ελεύθερο χρόνο, έδειξε ότι το 26,6% των ερωτηθέντων ασχολείται με κάποια μορφή άθλησης. Πάντως, πρέπει να τονιστεί ότι η άθληση έλαβε την 20ή θέση ανάμεσα σε 26 ενασχολήσεις ελεύθερου χρόνου, με πρώτη την ακρόαση ραδιοφώνου (76,6%). Οι ηλικιωμένοι που ασκούνται μπορούν μεταξύ άλλων: να ελαττώσουν αισθήματα κατάθλιψης ή ανίας, να ανεχθούν συνθήκες ζέστης και κρύου, να παρατείνουν την χρονική περίοδο εκδήλωσης δύσπνοιας μετά από κάποια σωματική δραστηριότητα, να αποτρέψουν την αύξηση της αρτηριακής τους πίεσης που αποτελεί επακόλουθο γεροντικής αρτηριοσκλήρυνσης. (Κοχυλά, 2010)

Αλλάζτε τρόπο ζωής

Το πρόβλημα με την άσκηση είναι ότι συχνά πιστεύουμε πως πρέπει να παρεκκλίνουμε από το πρόγραμμά μας, ώστε να μπορέσουμε να την εντάξουμε στη ζωή μας. Παρ' όλα αυτά, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να γυμναστούμε είναι να αυξήσουμε τη δραστηριότητα στην καθημερινή μας ζωή. Είναι σημαντικό να επιλέξουμε το είδος της άσκησης που μας ταιριάζει. Διαφορετικά, θα δυσκολευτούμε να βρούμε κίνητρο για να συνεχίσουμε. (Cook, 2005)

4.6. ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Μια υγιής στάση ζωής που περιλαμβάνει μια σωστά δομημένη διατροφή και άσκηση είναι το σημαντικότερο. Αυτή η τάση μπορεί να προαχθεί από το ΜΜΕ, το σχολείο, από τους χώρους εργασίας και όχι μόνο από τα αθλητικά προγράμματα. Σε όλα τα επίπεδα μόρφωσης θα πρέπει να υπάρχει μάθημα που να προάγει την φυσική δραστηριότητα και να αναπτύξει πρακτικές επιδεξιότητες που να έχουν σχέση με τη διατροφή και την υγεία όπως η μαγειρική. Επίσης, η υιοθέτηση υγιεινών προτύπων διατροφής θα ήταν το ιδανικό για τα προσφερόμενα στο σχολείο, προϊόντα του κυλικείου.

Τα πρότυπα που προβάλλονται από τα ΜΜΕ, πρέπει να είναι αντικειμενικά και να μην τείνουν στο ανορεκτικό σωματικό μοντέλο. Τα ΜΜΕ έχουν μεγάλη ευθύνη για το περιεχόμενο των προβολών τους και δεν πρέπει να επιτρέπουν την προβολή ατόμων με σωματικό βάρος που δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Είναι ενθαρρυντικό το γεγονός ότι ήδη ξεκίνησαν να προβάλλονται άτομα που βρίσκονται σε φυσιολογικό σωματικό βάρος για την παρουσίαση ρούχων και κάποιοι σχεδιαστές μόδας άλλαξαν τα κριτήρια τους προκειμένου να μειώσουν το πρόβλημα με τις διατροφικές διαταραχές που πλήττουν τους έφηβους αλλά και μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Σε σχέση με τις βιομηχανίες τροφίμων, θα πρέπει να μπου υψηλότερα στάνταρ για την ποιότητα των τροφίμων. Ακόμη να μπου ειδικοί φόροι προσαρμοσμένοι ανάλογα με το διατροφικό περιεχόμενο των τροφίμων που τίθενται σε κυκλοφορία και να επιβληθούν ειδικές απαγορεύσεις στη διαφήμιση τροφίμων.

Επίσης οι δήμοι θα μπορούσαν να προάγουν την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, αν προωθούσαν ειδικά μέτρα όπως ασφαλείς και καλοφωτισμένους διαδρόμους για περίπατο και ποδήλατο, επαρκή πάρκα και δραστηριότητες άσκησης

που θα ήταν εύκολα προσβάσιμες από τους πολίτες. Ακόμη, η ειδική μελέτη και διαμόρφωση σκαλιών που θα ήταν εύκολα προσβάσιμα έτσι ώστε να αποτελέσει κίνητρο για να προτιμούνται από τις κυλιόμενες σκάλες και τα ασανσέρ. (Φραγκοπούλου, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ

Η δυσαρέσκεια σχετικά με το σώμα σπρώχνει πολλά άτομα προς την επιλογή διαφόρων μεθόδων που θα τους βοηθήσουν να παρέμβουν και να αλλάξουν σημεία ή περιοχές του σώματός τους ή ακόμα και όλο τους το σώμα,ώστε να βελτιώσουν την εικόνα του σώματός τους.

Με τα *καλλυντικά* επιτυγχάνεται σχετικά γρήγορα η υπόσχεση της αλλαγής προς την ιδανική σωματικά εικόνα,και περισσότερο σε ό,τι αφορά παρεμβάσεις στο πρόσωπο.

Τα *καλλυντικά* είναι γρήγορα μέσα βελτίωσης έναντι των πιο μακροπρόθεσμων,σκληρών αλλαγών όπως η *διατροφή* και η *άσκηση*. Έτσι, η βελτίωση της αυτοεικόνας και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μπορεί να είναι πιο άμεσα εφικτές.

Η *δίαιτα-διατροφή* είναι μια άλλη από τις μεθόδους αυτές. Σύμφωνα με έρευνες η *δίαιτα* είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται περισσότερο από τις γυναίκες παρά από τους άνδρες. Η *δίαιτα* για τις γυναίκες έχει στόχο τη μείωση κυρίως του σωματικού βάρους, ενώ τους άνδρες ο στόχος συνήθως αφορά στη ρύθμιση του βάρους σε συνδυασμό αρκετά συχνά με τη διαμόρφωση και ενδυνάμωση των μυών.

Άσκηση κάνουν και οι άνδρες και οι γυναίκες. Και σε αυτή τη μέθοδο υπάρχουν διαφορές ως προς τους στόχους που επιθυμούν να επιτύχουν άνδρες και γυναίκες. Οι άνδρες ασκούνται πιο συχνά με στόχο την απόκτηση μυϊκού όγκου και γι'αυτό εμπλέκονται σε ασκήσεις με όργανα,ενώ οι γυναίκες επιλέγουν περισσότερο ασκήσεις αερόβειες που οδηγούν σε απώλεια βάρους.

Τέλος, σε πολλές περιπτώσεις τα άτομα που αισθάνονται δυσαρέσκεια με το σώμα τους και περισσότερο με μέρη αυτού,είναι πιθανό να επιλέξουν τη μέθοδο της

αισθητικής χειρουργικής για να βελτιώσουν ότι θεωρούν ως μειονέκτημα στο σώμα τους. Στην αισθητική χειρουργική στρέφονται σε μεγαλύτερο ποσοστό οι γυναίκες, χωρίς να εξερούνται οι άνδρες, καθώς παρατηρείται αύξηση της ζήτησης των αισθητικών χειρουργικών παρεμβάσεων τα τελευταία χρόνια και στα δυο φύλα. Η αισθητική παρέμβαση καθώς αλλάζει την εμφάνιση του ατόμου, στο μέτρο που είναι πετυχημένη φαίνεται ότι αυξάνει την αυτοεκτίμησή του και βιώνει λιγότερο άγχος για την εμφάνισή του. (Κόρδας, 2009)

Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η παρέμβαση της αισθητικού η οποία συμβάλλει



στην βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης του ατόμου, συνεπώς και της ψυχολογίας του, με τρόπους όπως η μάλαξη και οι περιποιήσεις προσώπου και σώματος. Μάλιστα, με τη μάλαξη επιτυγχάνεται η παραγωγή ενδορφινών και εγκεφαλινών, οι

οποίες βελτιώνουν τη διάθεση, ενώ συγχρόνως έχουν αναλγητικές και ηρεμιστικές ιδιότητες. (Λυμπεράκης, 1997). Πιο συγκεκριμένα :

5.1. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

ΑΠΙΣΧΝΑΝΤΙΚΗ

Είναι αυτή που εφαρμόζεται σε περιπτώσεις παχυσαρκίας με ειδική τοπική μεταχείριση των τμημάτων που υπάρχει αυξημένη συσσώρευση λίπους. Με τις

κινήσεις επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση του μεταβολισμού, δηλ. καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση των ιστών παράλληλα με την καλύτερη απέκκριση των άχρηστων προϊόντων ανταλλαγής της ύλης. Επομένως, είναι απισχναντική η μάλαξη που αποσκοπεί στην απορρόφηση του λιπώδους ιστού ερεθίζοντας ιδιαίτερα την κυκλοφορία του φλεβικού και λεμφικού συστήματος.

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Πρόκειται για τη μάλαξη που γίνεται σε άτομα που παρουσιάζουν φθορά στον συνδετικό ιστό. Εφαρμόζεται με συνδυασμένες κινήσεις απισχναντικής και ηρεμιστικής μάλαξης, ενδιάμεσου ρυθμού και έντασης χωρίς την πρόκληση πόνου, αιματωμάτων ή άλλων δυσάρεστων ενοχλημάτων λόγω αυξημένης ευαισθησίας της περιοχής. Το αντικείμενο της αποβλέπει στην ανταλλαγή από την άσχημη υφή και εξωτερική όψη του δέρματος, η οποία δημιουργείται από την ανομοιόμορφη κατανομή λίπους και την κατακράτηση υγρών υγρών στο συνδετικό ιστό, ενεργοποιώντας την κυκλοφορία αίματος και λέμφου που δυσχεραίνεται από την πίεση των κυτταρικών αυτών σχηματισμών.

ΛΕΜΦΙΚΗ

Με τον ερεθισμό του μασάζ επιταχύνεται η λεμφική ροή και συνεπώς βελτιώνεται η απέκκριση των ουσιών κόπωσης και των άχρηστων ουσιών ανταλλαγής της ύλης από τον ιστό. Πρόκειται για τη μορφή μάλαξης που βρίσκει ιδιαίτερη εφαρμογή σε περιπτώσεις κυτταρίτιδας. Μπορεί να αποτελέσει από μόνη της μέσω θεραπείας ή να συνδυασθεί και με άλλες μορφές μάλαξης.

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ

Αποβλέπει στη μεταφορά του ατόμου που τη δέχεται από την κούραση, τον πόνο και την ένταση στη χαλάρωση, την ανακούφιση και την πλήρη ηρεμία. Το σημαντικό του αποτελέσματος δεν περιορίζεται απλά στην ευχαρίστηση μόνο του μαλασσόμενου, αλλά και στην ευεργετική επίδρασή του στα διάφορα όργανα της επιφάνειας του σώματος πάνω στην οποία ασκείται.



5.1.1. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η δράση του μασάζ είναι ένα πολύπλοκο γεγονός. Η επιτυχία του εξαρτάται από τις ποικίλες, στενά δεμένες μεταξύ τους, επιδράσεις. Κατά τον Gold-Scheider <<η επίδραση της μάλαξης δεν περιορίζεται μόνο στην προώθηση του αίματος και της λέμφου, αλλά ερεθίζει τα νεύρα του δέρματος και των μαλακών μορίων που βρίσκονται κάτω απ' αυτό π.χ. των μυών και των τεντώνων.



Ειδικά:

Στο δέρμα

Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα διευκολύνοντας την άδηλο αναπνοή και ενεργοποιεί τις εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών αδένων. Η αυξημένη δραστηριότητα τους συντελεί στην αποβολή των προϊόντων μεταβολισμού από τον οργανισμό.

Αυξάνεται ο δερματικός τόνος, γεγονός που καθιστά το δέρμα λείο και ελαστικό.

Στο κυκλοφορικό σύστημα

Το μασάζ βελτιώνει την αρτηριακή κυκλοφορία που συνεπάγεται τη βελτίωση του φλεβικού στάσιμου αίματος και την αύξηση των καύσεων και του μεταβολισμού.

Η τοπική επίδραση του μασάζ στην κυκλοφορία και τον μεταβολισμό επιφέρει μία γενική λειτουργική επίδραση. Υπάρχει μια αλληλεξάρτηση του μασάζ στα διάφορα όργανα. Έτσι θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι οι μαλάξεις επενεργούν στις γενικές λειτουργίες του σώματος.

Στο νευρικό σύστημα

Οι διάφοροι τρόποι εκτέλεσης της μάλαξης επιδρούν ποικιλόμορφα στο νευρικό σύστημα. Άλλοι προκαλούν διεγερτικό ερεθιστικό αποτέλεσμα ενώ άλλοι χαλαρωτικό, καταπραυντικό.

Στο πεπτικό σύστημα

Με το μασάζ βελτιώνεται και επιταχύνεται η διαδικασία διάσπασης των τροφών και του μεταβολισμού όλων των περιττών ουσιών από τον οργανισμό.

Το μασάζ στην κοιλιά συμβάλλει στη δραστηριοποίηση του πεπτικού σωλήνα, στην ομαλή διεξαγωγή των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου και στη μηχανική μετακίνηση των κοπράνων.

(Μεγακλή, 2007)

5.2. ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



Δράση της μάσκας:

1. Για σύσφιξη των πόρων ή για διάνοιξη αν πρόκειται για θερμομάσκα
2. Να διατηρήσουν το πρόσωπο για ένα χρονικό διάστημα σε πλήρη ακινησία, ώστε να επέλθει η ηρεμία και η καλύτερη κυκλοφορία του
3. Να δώσουν στο δέρμα στοιχεία που περιέχονται σ' αυτές είτε τοποθετούμε πριν από

αυτές

4. Δρουν καταπραϊντικά λόγω των συστατικών που περιέχουν για να αφαιρέσουν τον ερεθισμό
5. Λόγω της εξάτμισης του νερού δρουν δροσιστικά.
6. Για ενυδάτωση της επιδερμίδας.

5.3. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΚΜΗΣ

Το ακνεϊκό άτομο, τις περισσότερες φορές έχει ψυχολογικά προβλήματα και αυτό επιδεινώνει την ακμή του. Ο ρόλος της αισθητικού είναι πρώτα-πρώτα να του μειώσει τον εκνευρισμό, όσον αφορά την ακμή του, για να έχει έτσι καλύτερο αποτέλεσμα. Τα στάδια που ακολουθούνται για την θεραπεία της ακμής είναι:

Πρώτο στάδιο

1. Αφαιρούνται φαγέσωρες
2. Ιονισμός
3. Εφαρμογή υψίσυχνων ρευμάτων
4. Μασάζ
5. Μάσκα
6. Ενυδατική κρέμα

Δεύτερο στάδιο

1. Διάνοιξη φλυκταίνων
2. Υψίσυχνα ρεύματα
3. Μάσκα

Τρίτο στάδιο

Κερατολυτικά απολεπιστικά

Τέταρτο στάδιο

Χρήση υπεριωδών ακτίνων

Πέμπτο στάδιο

Προσφέρουμε υδατικά στοιχεία (Δερβίσογλου, 2002)

5.4. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα τρία βασικά μοντέλα αρωματοθεραπείας είναι:

- α. Γερμανικό : με κύρια έμφαση στην όσφρηση (εισπνοές - διάχυση - εξαέρωση)
- β. Αγγλικό: ολόσωμο χαλαρωτικό μασάζ με αιθέρια έλαια διαλυμένα σε μια βάση από φυτικά λάδια
- γ. Γαλλικό: εσωτερική χρήση των αιθέριων ελαίων κατά το ιατρικό πρότυπο (στοματική οδός/υπόθετα).

Θεραπευτικές ιδιότητες των Αιθέριων Ελαίων

Τα αιθέρια έλαια είναι :

- Αναλγητικά
- Βακτηριοκτόνα
- Αντιμυκητιακά

- Αναζωογονητικά
- Αντιφλεγμονώδη
- Αποσυμφορητικά
- Διεγερτικά
- Διουρητικά
- Εμμηναγωγά
- Εξισορροπιστικά
- Ηρεμιστικά
- Πεπτικά
- Ρυθμιστικά ορμονών
- Χαλαρωτικά
- Στυπτικά
- Τονωτικά (Ρουκουνιώτη, 2012)



5.4.1. ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

1. Με τη μέθοδο της ιοντοφόρησης
2. Με τη μάλαξη
3. Με ατμόλουτρα και εισπνοές

5.4.2. Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Πέντε αιθέρια έλαια θεωρούνται τα όπλα κατά της κυτταρίτιδας και παρουσιάζουν τις παρακάτω θεραπευτικές ιδιότητες. Πρόκειται για τον Άρκευθο, το Κυπαρίσσι, το Δενδρολίβανο, ο Μάραθος και το Γρέιπ φρούτ.

Άρκευθος

Ο Άρκευθος είναι γνωστός για τις αντισηπτικές και διουρητικές του ιδιότητες. Βοηθά στο κυκλοφορικό σύστημα, στην ελάττωση της πίεσης του αίματος και της κατακράτησης υγρών, στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, των κιρσών, ενώ βοηθάει και στην τόνωση της λειτουργίας των νεφρών.

Κυπαρίσσι

Ενισχύει το κυκλοφορικό σύστημα, ελαττώνει την κατακράτηση υγρών, βοηθά στην εξάλειψη της κυτταρίτιδας και των κιρσών και στη μείωση των πρηξιμάτων των ρευματισμών.

Δεντρολίβανο

Ενισχύει το κυκλοφορικό σύστημα, είναι τονωτικό, μειώνει τη λεμφική συμφόρηση, ελαττώνει την κατακράτηση υγρών, την κυτταρίτιδα, τους κίρσους, την παχυσαρκία.

Μάραθος

Είναι πολύ τονωτικός και διουρητικός, βελτιώνει την κυκλοφορία, διεγείρει τη ροή της λέμφου, μειώνει την κατακράτηση των υγρών του σώματος, ελαττώνει την παχυσαρκία, είναι πολύ διουρητικός.

Γκρέιπ Φρουτ

Είναι διεγερτικό, τονώνει τη λεμφική κυκλοφορία, διαλύει και αποβάλλει την κυτταρίτιδα, βοηθά πολύ στη ρύθμιση του βάρους, είναι λιποδιαλυτικό. (Δράκου, 2009)

5.5. ΦΡΟΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μέθοδος της φρουτοθεραπείας εφαρμόζεται στην αισθητική όταν θέλουμε να δώσουμε στο πρόσωπο την χαμένη δροσιά και λάμψη του.

Ιδιότητες φυτών-φρούτων

- Βασιλικός: Στην αισθητική χρησιμοποιείται σαν αντιρυτιδικό για την περιποίηση των ρυτίδων του λαιμού. Η χρήση του γίνεται υπό μορφή τονωτικής λοσιόν.
- Παπαρούνα: Η αισθητική χρησιμοποιεί μόνο τα πέταλα σε εγχύσεις για ξηρά

δέρματα για πρόληψη ρυτίδων.

- Κυπαρίσσι: Το έλαιο του χρησιμοποιείται σαν αντιρυτιδικό
- Λεβάντα: Χρησιμοποιείται στην ακμή
- Πορτοκάλι: Περιέχει βιταμίνες και καροτίνη, ο χυμός του δίνει φωτεινή επιδερμίδα και βοηθάει στην καθυστέρηση εμφάνισης ρυτίδων στα ευαίσθητα δέρματα.
- Μήλο: Είναι τονωτικό για το ταλιπωρημένο δέρμα
- Αγγούρι: Είναι ενυδατικό, βοηθά στο να διατηρείται η επιδερμίδα ελαστική
- Πατάτα: συστέλλει τους διεσταλμένους πόρους

5.5.1. ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΥΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

| Κόπωση προσώπου | Στίγματα | Σακκούλες κάτω από τα μάτια | Φωτεινά μαλλιά | Δυσχρωμίες | Βλέφαρα ερεθισμένα | Μαστοί(σύσφιξη) |
|-----------------|-----------|-----------------------------|----------------|------------|--------------------|-----------------|
| Βερύκοκο | Καρότο | Κεράσι | Χαμομήλι | Α. Σήμυδα | Χαμομήλι | Αραβόσιτος |
| Χαρούπι | Γαρύφαλλο | Άγριες | Τσουκνίδα | Λάχανα | Αγιόκλημα | Θυμάρι |
| Φράουλα | Μαϊδανός | φράουλες | Πράσο | | Πατάτα | Μοσχοσίτι |
| Γεράνι | | Τσάι | | | Δενδρολίβαν | |
| Ρίγανη | | Λάχανο | | | ο | |
| Μέντα | | | | | Τίλιο | |
| Φράππα | | | | | | |

5.6. ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η σύγχρονη φαρμακευτική επιστήμη είναι βασισμένη στη βοτανολογία μιας και οι πρώτες ύλες σχεδόν όλων των φαρμάκων είναι παρμένες από φυτά και βότανα. Δεν πρέπει να υποτιμάμε τα ιδιοσκευάσματα από βότανα διότι με αυτά μπορούμε πραγματικά να αντιμετωπίσουμε πολλά επιδερμικά προβλήματα καθώς και προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας όπως στρες, πονοκέφαλο, βήχα, αυπνία κ.ά. (παχυσαρκία: λουίζα, αμπέλι, ταράξακο, άνηθος, αψιθιά, βαλεριάνα)(Γουλά, 2011)

Η σπουδαιότερη εκ των ιδιοτήτων της θεραπευτικής των βοτάνων είναι ότι βοηθούν το σώμα να αυτοθεραπευτεί, βοηθώντας την επαναφορά και αποκατάσταση της φυσικής ισορροπίας των λειτουργιών του οργανισμού. (Κωνσταντινίδου, 2008)

5.7. ΦΥΚΙΑ

Στα φύκια υπάρχουν συστατικά που είναι ικανά να αντισταθούν στα νοσηρά φαινόμενα που δημιουργούνται από τις ελεύθερες ρίζες, που είναι σημαντικοί παράγοντες γήρανσης.

Είναι πλούσια σε λιπαρά οξέα, στοιχεία απαραίτητα για το δέρμα.

Τα φύκια ενυδατώνουν την επιδερμίδα, βοηθούν στην αποβολή τοξινών, επιβραδύνουν τη διαδικασία του γηρασμού ενώ το δέρμα διατηρεί την ελαστικότητά του

5.8. ΜΑΥΡΗ ΛΑΣΠΗ ΝΕΚΡΑΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ-ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ

ΟΦΕΛΗ

Η μαύρη λάσπη είναι μοναδική σε σχέση με οποιαδήποτε μάσκα λάσπης του εμπορίου. Συλλέγεται από την κοίτη της Νεκράς Θάλασσας. Κατόπιν αφαιρούνται τα ακάθαρτα κατάλοιπα με τη μέθοδο της δύλωσης, πριν περάσει σε περαιτέρω επεξεργασίες.

Οφέλη: Προλαμβάνει τη χρωστικότητα του δέρματος. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος. Αναζωογονεί το δέρμα. Καθαρίζει σε βάθος. Απομακρύνει τα ανεπιθύμητα κατάλοιπα του δέρματος.

ΜΑΣΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Για όλους τους τύπους δέρματος. Η μάσκα λάσπης καθαρίζει σε βάθος, επουλώνει τα σημάδια από την ακμή και σταθεροποιεί τη δομή των ιστών του δέρματος, οδηγώντας έτσι στην καθυστέρηση της έναρξης ρυτίδων.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν χρησιμοποιείται στο σώμα βοηθά στην ανακούφιση από αρθρίτιδα και ρευματισμούς, ενώ καταπραΰνει πόνους συνδέσμων.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

Τα φυσικά ορυκτά της λάσπης βοηθούν στην απομάκρυνση της ανεπιθύμητης λιπαρότητας και της πιτυρίδας, ενώ ενισχύει τις ρίζες της τρίχας αφήνοντας τα μαλλιά πιο υγιή. (Vivoverde, 2011)

5.9. ΤΟ ΟΖΟΝ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Χρησιμοποιείται σε τοπικές εξατμίσεις διοχετεύεται με υδρατμό στο πρόσωπο, από συσκευή δίνοντας κατευναστική και αποσυμφορητική ενέργεια με δράση βακτηριδιακή, αντισηπτική, αγγειοδιασταλτική.

Με τη χρήση του όζοντος επιτυγχάνεται λαμπερή επιδερμίδα, ανανεωμένο δέρμα.

(Δερβίσογλου, 2002)

Ενδεικτικά υπάρχουν και άλλες μέθοδοι που εφαρμόζονται στον κλάδο της αισθητικής για την βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης, όπως είναι η κρυοθεραπεία, η ηλεκτροθεραπεία, η θαλασσοθεραπεία, η πιεσοθεραπεία, οι υπέρυχοι, τα laser ανάπλασης και οι hot stones.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ολοκληρώνοντας αυτήν την εργασία γίνεται αντιληπτό ότι η ομορφιά δεν είναι κάτι που βρίσκεται έξω από εμάς, στα Ινστιτούτα και τα Κομμωτήρια. Η ομορφιά ξεκινά από μέσα μας και κυρίως από τη σχέση με τον εαυτό μας και ο καθρέφτης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επεξεργαστούμε αυτή τη σχέση.

Η ωραία εμφάνιση όντως επηρεάζει το άτομο θετικά, αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αισιοδοξία του ενώ στο πρόσωπό του αντανακλάται η εσωτερική ικανοποίηση και ηρεμία του. Η ομορφιά όμως πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν μέσον κι όχι σαν αυτοσκοπός. Δεν υπάρχει και ποτέ δεν υπήρχε ένα διαχρονικό πρότυπο ομορφιάς, γιατί η ομορφιά είναι πάντα ανάλογη της εποχής και της περιοχής όπου εμφανίζεται.

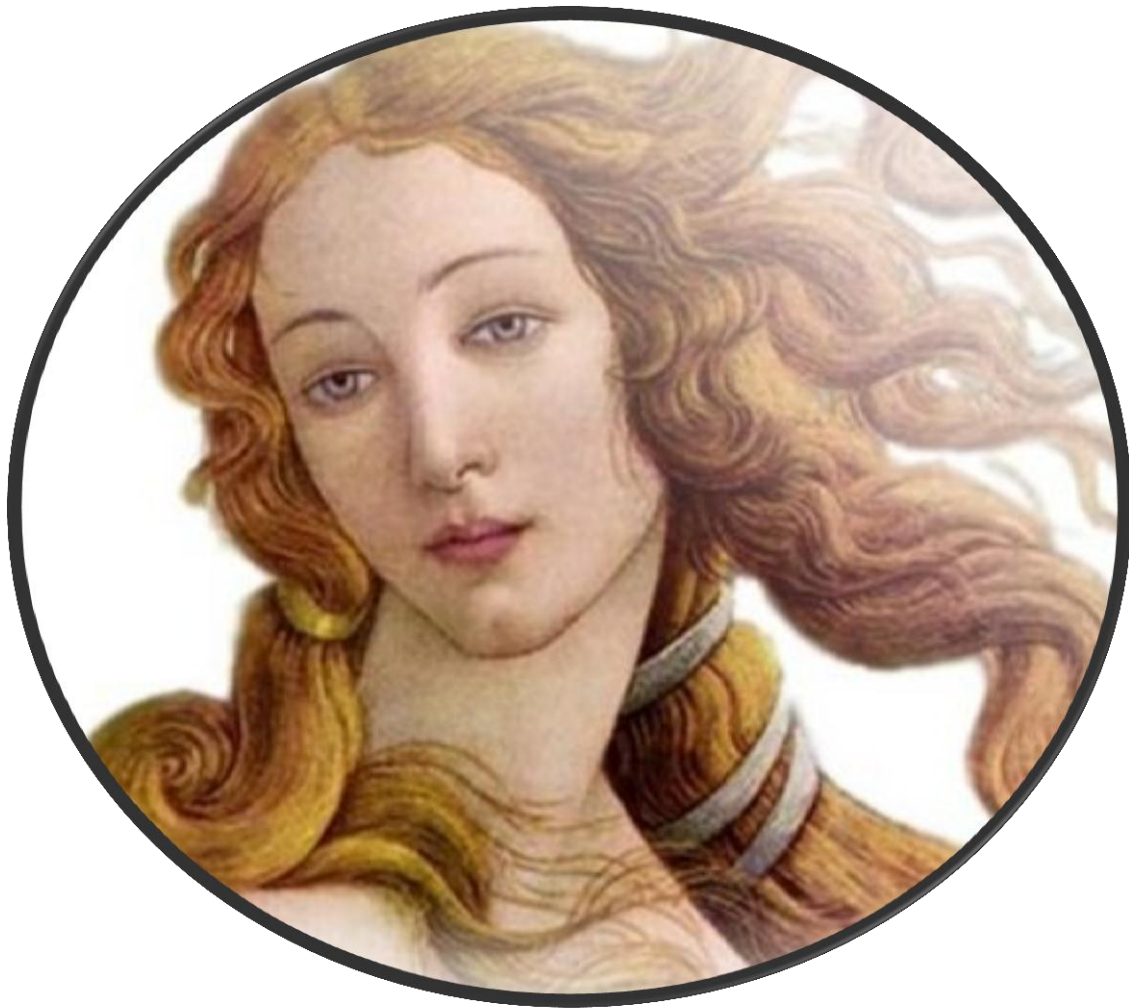
Στην εποχή μας έχει πια διαχωριστεί η ιδανική ομορφιά από την πραγματική, η αντιμετώπισή της είναι υποκειμενική και κάθε γυναίκα ή άνδρας μπορεί να είναι όμορφος μέσα στις όποιες ατέλειές του, αρκεί να μπορεί να ελευθερωθεί από τη σύγκριση με τα τυποποιημένα μοντέλα ομορφιάς, αξιοποιώντας τα δικά του ωραία στοιχεία.

Το πρόσωπο δείχνει τις σχέσεις του ατόμου με τον εαυτό του, εκφράζει τον τρόπο με τον οποίο τον αντιμετωπίζει, γενικά αντικατοπτρίζει και προβάλλει την προσωπικότητά του.

Πρόσωπο εγκαταλειμμένο, παραμελημένο δείχνει αδιαφορία, αλλά και το αντίθετο υπερβολικά φροντισμένο δείχνει ναρκισσισμό. (Σαββίδου, 2001)

Η ματαιοδοξία, άλλοτε λίγο και άλλοτε πολύ, με την έννοια της έμφυτης τάσης να αναζητούμε την αρμονία και την ομορφιά, είναι χαρακτηριστικό των περισσότερων ανθρώπων, και δεν είναι πάντα κακό, αν συμβάλλει στην ψυχική μας ανάταση και τη βελτίωση του εαυτού μας. Όπως δεν είναι κακό ή παράλογο να θέλουμε να

διορθώσουμε τη μύτη μας, να μειώσουμε τα <<ψωμάκια>> μας, να σβήσουμε τις ρυτίδες μας, να φτιάξουμε το στήθος μας, να ομορφύνουμε το σώμα μας. Αρκεί να μην στεκόμαστε μόνο εκεί και να μην θεωρούμε ότι αυτό και μόνο θα μας χαρίσει την γαλήνη και την ευτυχία που αναζητούμε. Η βελτίωση των <<ατελειών>> της εικόνας μας θα πρέπει να συνοδεύεται από νου και γνώση στις επιλογές μας. Από διάθεση και απόφαση για καλή διατροφή, άσκηση και υγιεινή ζωή αλλά και από σωστή χρήση της επιστήμης στην υπηρεσία της ομορφιάς μας. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η ομορφιά είναι υποκειμενική υπόθεση και, όσο κλισέ και αν ακούγεται, πραγματικά πηγάζει από μέσα μας. Ας αγαπήσουμε λοιπόν το σώμα μας και ας προσπαθήσουμε να κάνουμε τον εαυτό μας καλύτερο, μέσα και έξω, με όποιον τρόπο εμείς πιστεύουμε, μπορούμε και ξέρουμε καλύτερα. Γιατί η ομορφιά δεν είναι μόνο αυτό που βλέπουμε αλλά αυτό που νιώθουμε και ακτινοβολούμε. (Ευθυμίου, 2012)



Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΜΕΣΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βογιατζή, Λ. (2008). *Είμαστε ό,τι φοράμε*; Vita Αύγουστος. Ανακτήθηκε 24 Μαΐου, 2012, από www.vita.gr.

Vigarello, G. (Νοέμβριος 2007). *Η ιστορία της ομορφιάς: το σώμα και η τέχνη του καλλωπισμού από την αναγέννηση ως σήμερα...*: Αλεξάνδρεια.

Γουλά, Δ. (2011, 1 Μαρτίου). *Βοτανοθεραπεία-Ιστορία της βοτανοθεραπείας*. Vivere magazine. 7, Vivere magazine.

Cook, K. (Δεκέμβριος 2005). *Ενισχύστε την υγεία σας!*. Αθήνα: Εκδόσεις Ισόρροπον Α.Β.Ε.

Δερβίσογλου, Κ. (2002). *Αισθητική προσώπου III*. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ.

Δράκου, Κ. (Ιούνιος-Αύγουστος 2009). *Η Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με Αρωματοθεραπεία*. Vivere magazine. 25, 58.

Επιστημονική ομάδα της Vinoverde, -. (2011, 1 Μαρτίου). *Μαύρη Λάσπη Νεκράς Θάλασσας-Μοναδικά θεραπευτικά οφέλη*. Vivere magazine. 7, Vivere magazine.

Ευθυμίου, Φ. (2012). *Το μυστικό της ομορφιάς*. Περιοδικό Forma. 110, 6.

Καπογιάννη, Ν. (2010). *Η Σχέση του Ανθρώπου με την Ομορφιά*. Vivere magazine. Μάρτιος-Μάιος, 28.

Καρπουχτσής, Σ. (2012). Health life and style. Ανακτήθηκε 23 Ιουνίου, 2012, από http://www.uromed.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=258.

Κασσαβέτη, Φ. (2011). Διατροφή με στόχο. Ανακτήθηκε 28 Μαΐου, 2012, από <http://www.formamag.gr/article.aspx?aid=257376&menu=5>.

Κόρδας, Δ. (2009). *Ψυχολογία, Επικοινωνιακές Ανθρώπινες σχέσεις*. Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.Θ.

Κούργια, Β. (2010). *Μυστικά που κρύβονται πίσω από το νούμερο της ζυγαριάς*. Les nouvelles esthétiques spa. Ιούλιος-Αύγουστος, 137.

Κοχλά, Δ. (2010, 1 Ιουλίου). *Η φυσική αγωγή στην ώριμη ηλικία*. Esthete Hellas. 20, esthete.

Κοχλά, Δ. (2010, 1 Ιουλίου). *Ορισμός φυσικής αγωγής*. Esthete Hellas. 20, esthete.

Κωνσταντινίδου, Μ. (2008). *Αποτελεσματικότερες μέθοδοι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας από αισθητικό*. Πτυχιακή εργασία: διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο http://195.251.240.254:8080/bitstream/handle/10184/883/maria_konstantinidou.pdf?sequence=1 (23 Ιουνίου 2012)

Λυμπεράκης, Σ. (1997). *Εγκέφαλος και Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μαρή, Ι. (2010, 1 Ιουλίου). *Το νόημα της ομορφιάς και η αναπαραγωγή της. Esthete Hellas*. 20, Esthete.

Μεγακλή, Θ. (2007). *Αισθητική σώματος Ι*. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ.

Μηλιώνης, Χ. (2 Νοεμβρίου, 2009). *Ανθρώπινο πρόσωπο και ομορφιά Βιολογικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις*. Ανακτήθηκε 29 Μαΐου, 2012, από <http://mednet.gr/archives/2010-5/pdf/742.pdf>

Μάρκου (25 Μαρτίου, 2012). *Ligo apola.com*. Ανακτήθηκε 24 Μαΐου, 2012, από www.ligoapola.com.

Νικολάου, Φ. (2012). *Η διαίτα της ευτυχίας*. Prevention. 76, 111-112.

Οικονόμου, Φ. (1992). *Εγχειρίδιον ψυχιατρικής*. Αθήνα: Λίτσας.

Πετρίδη, Κ. (2006). Τι είναι η υγιεινή διατροφή και γιατί πρέπει να τρώω υγιεινά?. Ανακτήθηκε 25 Μαΐου, 2012, από <http://www.rodostoday.gr/cms/content/view/459/70>.

Πρότυπο Διαιτολογικό Κέντρο Ελέγχου/Ρύθμισης Μεταβολισμού. (2011). *Diet Med*. Ανακτήθηκε 24 Μαΐου, 2012, από www.dietmed.gr. Cook, K. (Δεκέμβριος 2005). *Ενισχύστε την υγεία σας!*. Αθήνα: Εκδόσεις Ισόρροπον Α.Β.Ε.

Πρωτόπαππας, Μ. (2011, 1 Μαρτίου). *Δέρμα-Η υγεία του ξεκινά από το έντερο*. *Vivere magazine*. 7, *Vivere magazine*.

Ρουκουνιώτη, Δ. Aroma healing. Ανακτήθηκε 15 Μαΐου, 2012, από <http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp?id=2>.

Ρουκουνιώτη, Δ. Aroma healing. Ανακτήθηκε 15 Μαΐου, 2012, από <http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp?p=&type=1&id=132>.

Σαββίδου, Α. (2001). *Χρώμα και μακιγιάζ*. Θεσσαλονίκη: Τ.Ε.Ι.Θ.

Σκαντζή, Κ. (Ιούνιος-Αύγουστος 2009). *Η εκδήλωση της Αληθινής Ομορφιάς*. *Vivere magazine*. 25, 66.

Ταραμπέ, Μ., Πρωτόπαππας, Μ. & Μουγιάκου, Κ. (2011). *Αντιμετώπιση της Κυτταρίτιδας με Ολιστικές Θεραπευτικές Μεθόδους*. *Vivere magazine*. Δεκέμβριος-Φεβρουάριος, 20.

Jackman, A. (2007). *Κάνε τις επιθυμίες σου πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Κ.Κωστόπουλος.

Fairburn, c. (1999).*Βουλιμία Ξανακερδίστε τον έλεγχο*. Αθήνα: Πατάκη.

Φραγκοπούλου, Ρ. (Ιούλιος-Αύγουστος-Σεπτέμβριος 2010). *Παχυσαρκία...ποιούς και πώς χτυπάει;είμαστε όλοι εξίσου ευάλωτοι;*.*Esthete Hellas*. 20, 18.

Χαλικοπούλου, Χ. (2005).*Ψυχολογία της υγείας*. Θεσσαλονίκη: Γραφικές τέχνες <<ΜΕΛΙΣΣΑ>>.