

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ
ΚΑΙ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ**

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:
ΑΡΜΠΑΡΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ**

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 2000

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ
ΚΑΙ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ**

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:
ΑΡΜΠΑΡΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ**

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ.

- 1.1 ΟΛΗ Η ΖΩΗ ΞΕΚΙΝΑ ΣΤΟ ΚΥΤΤΑΡΟ.
- 1.2 ΤΟ ΚΥΤΤΑΡΙΚΟ ΓΗΡΑΣ.
- 1.3 ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΙΚΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Η ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ.

- 2.1 ΤΟ ΔΕΡΜΑ (ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΔΕΡΜΑΤΟΣ).
- 2.2 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΚΑΙ ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.
- 2.3 Η ΓΗΡΑΝΣΗ – ΓΙΑΤΙ ΓΕΡΝΑΜΕ.
 - α) Τα λυσοσώματα.
 - β) Οι ακτίνες ιονισμού.
 - γ) Μείωση της ηλεκτρικής ισχύος.
 - δ) Η ανοσολογική θεωρία.
 - ε) Η ελαστίνη και η ελαστάση.
 - στ) Η θεωρία “των ελεύθερων ριζών”.
 - ζ) Η “γεννητική θεωρία”.
- 2.4 ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ (βιολογικές μεταβολές).
 - α) Η επιδερμίδα.
 - β) Το χόριο
 - γ) Η υποδερμίδα.
 - δ) Η επιφάνεια του δέρματος.
 - ε) Ίδρωτοποιοί και σμηγματογόνοι αδένες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

- 3.1 ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΤΕΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΩΡΗ ΓΗΡΑΝΣΗ.
 - α) Ήλιος.
 - β) Βλαπτικές ουσίες στον αέρα.
 - γ) Έλλειψη οξυγόνου.
 - δ) Έλλειψη φωτός.
 - ε) Απρόσεκτη περιποίηση του δέρματος.
- 3.2 ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΤΕΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΩΡΗ ΓΗΡΑΝΣΗ.
 - α) Λανθασμένη διατροφή.
 - β) Έλλειψη υγρών.
 - γ) Διαταραχή στη λειτουργία του εντέρου.
 - δ) Έλλειψη ύπνου.
 - ε) Ψυχική κατάσταση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΗΡΑΣΜΕΝΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

- 4.1 ΧΑΛΑΡΩΣΗ.
- 4.2 ΞΗΡΟΤΗΤΑ.
- 4.3 ΡΥΤΙΔΕΣ – ΑΠΟ ΤΙ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ.
- 4.4 ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΡΥΤΙΔΩΝ.
 - α) Ερβυακές ρυτίδες.
 - β) Οι ρυτίδες ανατομικής φύσεως.
 - γ) Οι ρυτίδες έκφρασης.
 - δ) Οι ρυτίδες ξηρότητας.
 - ε) Οι ρυτίδες ηλικίας.
- 4.5 ΓΕΡΟΝΤΙΚΕΣ ΚΗΛΙΔΕΣ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ.

- 5.1 ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΓΕΡΝΑΕΙ.
- 5.2 ΟΙ ΖΩΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ.
- 5.3 ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.
- 5.4 ΟΙ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΤΑ ΜΕΣΑ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

- 6.1 ΤΑ ΜΕΣΑ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ.
- 6.2 ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

- 7.1 ΕΝΕΡΓΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.
 - α) Υαλουρονικό οξύ.
 - β) Λιποσώματα.
 - γ) DNA
 - δ) Φυσικός Παράγοντας ενυδάτωσης.
- 7.2 ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΕΜΒΡΥΩΝ.
 - α) Πλακούντας
- 7.3 ΦΙΒΡΟΝΕΚΤΙΝΗ.
- 7.4 ΒΙΟΜΟΡΙΑ.
- 7.5 ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ.
- 7.6 ΕΛΑΣΤΙΝΗ.
- 7.7 ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ.
 - α) Κηραμίδια.
 - β) Πολυακόρεστα.
 - γ) Καλλυντική αναπλήρωση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

8.1 ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.

- α) Βιταμίνη Α.
- β) Βιταμίνη Ε.

8.2 ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.

- α) Βιταμίνη Β₁₅.
 - β) Βιταμίνη C.
 - γ) Βιταμίνη ΒΟ.
 - δ) Βιταμίνη όξινη Α.
- 8.3. ΟΞΕΑ ΦΡΟΥΤΩΝ (ΑΗΑ).
- 8.4. ΒΙΤΑΜΙΝΟΥΧΑ ΕΛΑΙΑ.

- α) Έλαιο Αβοκάντο.
- β) Καροτέλαιο.
- γ) Λάδι χοχόμπας.
- δ) Σιταρέλαιο.

8.5 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΔΕΧΕΤΑΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ.

8.6 ΤΡΥΠΑ ΕΙΣΧΩΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι γνωρίζουμε ότι η ζωή αρχίζει με τη γέννηση, ακολουθεί η ανάπτυξη, η ωρίμανση και στη συνέχεια έρχεται η φθορά που καταλήγει στο θάνατο. Όλοι γνωρίζουν επίσης, ότι καλύτερη ζωή σημαίνει αρμονική συνύπαρξη υγείας και ομορφιάς.

Όσο όμως αυξάνεται η ηλικία του ανθρώπου τόσο πιο πολύ αυξάνεται η φθορά του οργανισμού. Η φθορά αυτή μάλιστα επιταχύνεται όταν συνδυασθεί με άλλους παράγοντες όπως, κάποιες ασθένειες, το μολυσμένο περιβάλλον, τις ανθυγιεινές συνήθειες του τρόπου ζωής και τις καθημερινές ψυχικές φορτίσεις, με αποτέλεσμα οι συνέπειες του γήρατος να είναι πιο αισθητές και πιο αρνητικές.

Ωστόσο σήμερα, μετά από πολυετείς έρευνες και μελέτες πάνω στην διαδικασία του γήρατος, καθώς και πληθώρα σχετικών εφαρμογών έχουμε τη δυνατότητα ανανέωσης του οργανισμού και καθυστέρησης ή μείωσης της βιολογικής φθοράς. Μπορούμε μάλιστα να πούμε, ότι για διάφορα όργανα του σώματος υπάρχει η δυνατότητα να επιβραδύνουμε το βιολογικό ρολόι, ενώ για μερικά άλλα μπορούμε ακόμη να γυρίσουμε την ώρα του πιο πίσω.

Αυτή η βασική διαφορά μεταξύ της κλασσικής Ιατρικής και της σύγχρονης Αγωγής Ανανέωσης, είναι που αποδεικνύει πόσο αναγκαία και συγχρόνως συμπληρωματική είναι η δεύτερη σαν αρωγός της κλασσικής Ιατρικής, ιδιαίτερα δε, όταν πρόκειται για χρόνιες – εκφυλιστικές παθήσεις.