

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ Σ.Ε.Υ.Π.**

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΘΕΟΧΑΡΗ ΜΑΡΙΑ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1996

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛΙΔΑ
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο	2
Ο ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	2
1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ	2
1.2 ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	2
1.3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ	3
1.4 ΟΛΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο	6
ΘΕΡΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ - ΘΕΡΜΟΥΥΘΜΙΣΗ	6
2.1 ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ	6
2.2 ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ	6
2.3 ΑΠΟΒΟΛΗ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ	7
2.4 ΘΕΡΜΟΥΥΘΜΙΣΗ	8
2.5 ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΥΥΘΜΙΣΗΣ	8
2.6 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑ- ΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΑΠΟ ΕΞΩΓΕΝΗ ΑΙΤΙΑ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο	10
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ - ΔΕΡΜΑ	10
3.1 ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	10
3.2 ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ	12
3.3 ΤΟ ΔΕΡΜΑ	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο	15
ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	15
4.1 ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	15
4.2 ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	16
4.3 ΛΙΠΗ	16
4.4 ΘΕΡΜΙΔΑ - ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	17
4.5 ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	17
4.6 ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	18

συνέχεια...

	ΣΕΛΙΔΑ
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο	19
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	19
5.1 ΟΡΙΣΜΟΣ	19
5.2 ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	19
5.3 ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	20
5.4 ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	23
5.5 ΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	25
5.6 ΤΟΠΙΚΟ ΛΙΠΟΣ	
5.7 Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ	26
5.8 ΣΧΕΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ	28
5.9 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο	32
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	32
6.1 ΟΡΙΣΜΟΣ	32
6.2 ΠΩΣ ΕΓΚΑΘΙΣΤΑΤΑΙ Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	32
6.3 ΖΩΝΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΠΡΟΣΒΑΛΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	33
6.4 ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	34
6.5 ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	35
6.6 ΣΠΟΓΓΩΔΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	36
6.7 ΠΡΟΛΗΨΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο	38
ΣΤΗΘΟΣ - ΡΑΒΔΩΣΕΙΣ	38
7.1 ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΘΟΥΣ	38
7.2 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΘΟΥΣ	38
7.3 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΘΟΥΣ	38
7.4 ΟΡΙΣΜΟΣ ΡΑΒΔΩΣΕΩΝ	39
7.5 ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ - ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ	39
7.6 ΠΡΟΛΗΨΗ - ΘΕΡΑΠΕΙΑ	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο	41
ΔΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	41
8.1 ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΜΕ ΠΑΡΑΦΙΝΗ	41
8.2 ΦΟΡΜΕΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ	41

8.3 ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	42
8.4 ΥΠΕΡΗΧΟΙ	43
8.5 ΜΑΛΑΞΗ	44
8.6 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	47
8.7 ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	48
8.8 ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗΣ	49
8.9 ΚΡΑΔΑΣΤΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ	50
8.10 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΙΜΑΝΤΕΣ	51
8.11 ΣΑΟΥΝΑ	51
8.12 ΛΥΧΝΙΕΣ ΥΠΕΡΥΘΡΩΝ	52
8.13 ΠΡΕΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	53
8.14 ΙΟΝΤΟΦΟΡΕΣΗ	54
8.15 ΧΡΩΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	57
8.16 ΘΕΡΜΑΙΝΟΜΕΝΕΣ ΚΟΥΒΕΡΤΕΣ	58
8.17 ΠΕΡΙΤΙΛΥΓΜΑΤΑ	59
8.18 ΜΥΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	60
8.19 ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ	61
8.20 ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΦΥΚΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ	62
8.21 ΖΕΣΤΑ ΜΠΑΝΙΑ ΜΕ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ Η ΣΤΡΟΒΙΛΟΥΣ ΑΕΡΑ	63
8.22 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΟΙΛΙΑΣ ΜΕ ΑΛΑΤΑ ΤΗΣ ΝΕΚΡΑΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	65
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	67
ΣΧΕΣΗ ΠΕΛΑΤΗ - ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ	69
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	70

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αν η ανθρώπινη ζωή δεν ήταν Τέχνη, τότε τι νόημα θα είχε η φράση "αυτός ξέρει να ζήσει" .

Ένα από τα συμπτώματα αυτής της άγνοιας της Τέχνης είναι η παχυσαρκία, αντιαισθητική για τους νέους γίνεται επικίνδυνη για τους ηλικιωμένους. Οργανικές και νευρικές διαταραχές που τόσο έχουν πληθύνει στην εποχή μας, είναι η απογοητευτική απόδειξη ότι αγνοούμε της Τέχνη της Ζωής. Αγνοούμε καταρχήν τις λειτουργίες του οργανισμού μας καθώς και τις δυνατότητες τους. Αγνοούμε ότι σ' αυτόν τον τελείως διαφορετικό τρόπο ζωής που κάνουμε σήμερα, έχουμε ανάγκη από μία επίσης διαφορετική αντιμετώπιση της ψυχοσωματικής μας ύπαρξης.

Έχουμε ανάγκη από μία προσωπική αντίσταση στις ανθυγιεινές επιθέσεις που δεχόμαστε (τροφές, εντάσεις, καταναλωτισμός κ.ά) για να διατηρήσουμε την ψυχοσωματική μας ισορροπία.

Σαν αποτέλεσμα των καινούριων αντιλήψεων της επιστήμης, το ανθρώπινο σώμα έφτασε να θεωρείται ένα είδος πολύπλοκης μηχανής που θα μπορούσε να φροντιστεί μόνο από ανθρώπους ειδικής μόρφωσης και εκπαίδευσης.