

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

- **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**
- **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ**
- **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ

Ιστορική αναδρομή παχυσαρκίας	1
Εισαγωγή στην παχυσαρκία	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
Ορισμός της παχυσαρκίας	4
Μορφές της παχυσαρκίας.....	6
Επιπλοκές της παχυσαρκίας.....	7
Αιτιολογία της παχυσαρκίας.....	9
Γιατί οι Έλληνες είναι παχύσαρκοι.....	13
Παιδική παχυσαρκία- Απειλή για τον πλανήτη.....	14
Παχυσαρκία και ορμόνες.....	15
Υπερτρίχωση και δασυτριχισμός των παχύσαρκων γυναικών.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
Θεραπεία της παχυσαρκίας.....	18
Διαιτητική θεραπεία.....	19
Χειρουργική θεραπεία.....	26
Φαρμακευτική θεραπεία.....	29
Συμβουλή προς τα παχύσαρκα άτομα για απώλεια βάρους.....	31
Πρόληψη της παχυσαρκίας.....	34
Σωματική εξάσκηση και παχυσαρκία.....	34
Θεραπεία τροποποίησης της συμπεριφοράς.....	36
Εναλλακτικές θεραπείες- Βελονισμός.....	37
Ρεφλεξολογία.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
Αισθητική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.....	41
Μασάζ.....	41
Μέσα εφίδρωσης.....	44
Παραφινοθεραπεία.....	45
Οι ακτινοβολίες.....	45
Ο φούρνος Μπιερ.....	46
Η σάουνα.....	46
Το χαμάμ.....	47
Οι θερμοκουβέρτες.....	47
Τα περιτυλίγματα.....	48
Οι πλαστικές φόρμες αδυνατίσματος.....	48
Αρωματοθεραπεία.....	48
Ηλεκτρικά μηχανήματα.....	51

Laser μέσα στο εργαστήριο.....	52
Κιρσοί-πώς αντιμετωπίζονται στο εργαστήριο.....	54
Χρωμοθεραπεία.....	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Ορισμός της κυτταρίτιδας.....	57
Γενικά.....	57
Τα είδη της κυτταρίτιδας.....	58
Αιτίες εμφάνισης της κυτταρίτιδας.....	58
Διαφορά μεταξύ λίπους και κυτταρίτιδας.....	59
Ορμονικοί παράγοντες.....	60
Ποιος μπορεί να αναπτύξει κυτταρίτιδα.....	60
Σε ποιες περιοχές του σώματος αναπτύσσεται η κυτταρίτιδα.....	62
Τι προκαλεί η κυτταρίτιδα στο σώμα.....	62
Τα στάδια εμφάνισης της κυτταρίτιδας.....	63
Η άσκηση στην περίπτωση της κυτταρίτιδας.....	63
Θεραπεία της κυτταρίτιδας.....	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Θεραπευτική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας στο εργαστήριο.....	66
Μασάζ.....	66
Υδρομασάζ.....	70
Φύκια.....	70
Βότανα- ουσίες κατά της κυτταρίτιδας.....	71
Σάουνα.....	72
Εφαρμογή ορυκτής λάσπης από τη Μαύρη Θάλασσα.....	72
Ιοντοφόρηση.....	73
Ηλεκτρικά μηχανήματα.....	74
Εφαρμογή υπερήχων.....	75
Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας βήμα-βήμα στο εργαστήριο.....	76
Θεραπεία στο σπίτι.....	79
Καλτσόν : ο καλύτερος μασέρ.....	79
Η χρήση του κορσέ.....	80
Μπάνιο με άργιλο.....	80
Μπάνιο με φύκια.....	80
Κομπρέσες για μετά το μπάνιο.....	81
Ζεστά ροφήματα για τη λιποδιάλυση.....	81
Κριθάρι, η φυσική βοήθεια.....	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
Ορισμός της εμμηνόπαυσης.....	82
Μορφές εμμηνόπαυσης.....	82
Ορισμός κλιμακτηρίου.....	82
Γενικά.....	83

Ανδρική κλιμακτήριος.....	83
Εμμηνορυσιακός κύκλος.....	84
Αιτιολογία της εμμηνόπαυσης.....	86
Συμπτώματα.....	86
Ανωμαλίες και ενοχλήματα της εμμηνόπαυσης.....	88
Προβλήματα που ακολουθούν την εμμηνόπαυση	
Οστεοπόρωση.....	88
Συμπτώματα οστεοπόρωσης.....	89
Παράγοντες που ευνοούν την εκδήλωση οστεοπόρωσης.....	90
Θεραπεία οστεοπόρωσης.....	90
Νόσος του Αλτσχάιμερ.....	91
Θεραπεία της Νόσου του Αλτσχάιμερ.....	91
Θ.Ο.Υ.....	92
Αντενδείξεις Θ.Ο.Υ.....	94
Καρκίνοι.....	95
Επιπτώσεις ορμονικών διαταραχών.....	98
Οι συνέπειες της εμμηνόπαυσης στα μαλλιά και στο δέρμα.....	98
Οι συνέπειες της εμμηνόπαυσης στο σωματικό βάρος.....	98
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	
Αντιμετώπιση της εμμηνόπαυσης μέσα στο εργαστήριο.....	100
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	
Άσκηση κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης.....	103
Διατροφή που ακολουθείται κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης.....	104
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	
Εναλλακτικές θεραπείες	
Ayurveda.....	105
Γιόγκα.....	105
Ομοιοπαθητική.....	106
Διαλογισμός.....	107
Επίλογος – Συμπεράσματα.....	108
Βιβλιογραφία	