

2^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

Ερευνητική εργασία Α'
τετραμήνου

Σχολικό Έτος: 2016-2017

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Εισαγωγή:

Η **ομορφιά** γενικά είναι το χαρακτηριστικό ενός ατόμου, ενός τόπου, ενός αντικειμένου ή μιας ιδέας που προσφέρει μια αένη εμπειρία απόλαυσης, ευχαρίστησης, νοήματος και ικανοποίησης. Η ομορφιά μελετάται ως κλάδος της [αισθητικής](#), της [κοινωνιολογίας](#), της κοινωνικής [ψυχολογίας](#) και του [πολιτισμού](#). Ως δημιούργημα του πολιτισμού, έχει εμπορευματοποιηθεί εξαιρετικά με όχι πάντα θετικά αποτελέσματα. Μια "ιδανική ομορφιά" είναι η ύπαρξη η οποία θαυμάζεται, ή

κατέχει χαρακτηριστικά τα οποία χαρακτηρίζονται ευρέως ως όμορφα σε έναν συγκεκριμένο [πολιτισμό](#) ή [κοινωνία](#).

Η έννοια του 'όμορφου' συχνά περιλαμβάνει και την περίπτωση όπου μια ύπαρξη βρίσκεται σε πλήρη [ισορροπία](#) και [αρμονία](#) με την [φύση](#), κατάσταση η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα έλξης και συναισθηματικής ευημερίας. Επειδή όμως, είναι μια υποκειμενική εμπειρία, συχνά λέγεται ότι η *ομορφιά είναι στα μάτια αυτού που βλέπει*. Ωστόσο, στην πιο βαθυστόχαστή της έννοια, η ομορφιά μπορεί να δημιουργεί μια περίοπτη εμπειρία θετικής [αντανάκλασης](#) γύρω από το νόημα της ύπαρξης κάθε ατόμου. Υποκείμενο δε της ομορφιάς είναι οτιδήποτε συνηχεί με την προσωπική ολοκλήρωση.

ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Κάνοντας αναδρομή στο παρελθόν βλέπουμε ότι σε ένα βαθμό τα πρότυπα που κάθε κοινωνία είχε ως πρότυπα μίμησης ή σύγκρισης δεν έχουν καμία σχέση με τα σημερινά.

Συγκεκριμένα, θα δούμε πρότυπα που προβάλλονται από τις διαφημίσεις και είναι σχετικά με τον τρόπο ντυσίματος (ανδρών και γυναικών), τα επαγγέλματα, την έκφραση, δηλαδή τις λέξεις που χρησιμοποιούνται από τα άτομα (και κυρίως από τους νέους) αλλά και την σχέση ισχύος μεταξύ των δύο φύλων.

Αρχικά, τα πρότυπα των ανδρών που βλέπαμε στις διαφημίσεις τα περασμένα χρόνια έχουν αλλάξει. Σήμερα οι άντρες παρουσιάζονται σαν περιπετειώδη αρσενικά, σε καταστάσεις εξουσίας και κυριαρχίας επί των γυναικών ή σε ρόλο προστατευτικό απέναντι στη γυναίκα. Ακόμα και η σωματική τους κατάσταση δείχνει την ανωτερότητά τους. Σε ρόλο κυρίαρχου, έχουν ασχολίες σχετικές με την πολιτική, τις επιχειρήσεις ή τις επιστήμες και σπάνια με κάτι άλλο.





Η διαφήμιση βέβαια, απευθύνεται ιδιαίτερα στους νέους οι οποίοι με την σειρά τους επηρεάζονται. Όμορφοι, νέοι που ακολουθούν πιστά τη μόδα, με εκκεντρική συμπεριφορά, με διάθεση αντίδρασης προς την παράδοση και σε οτιδήποτε συντηρητικό, με σκισμένα τζιν, φαρδιά παντελόνια που σχεδόν πέφτουν, εντυπωσιακό ντύσιμο, κόμμωση που προτείνεται για πρώτη φορά μέσα από τη διαφήμιση.



Επίσης, το γλωσσικό ιδίωμα, οι νέες χειρονομίες, η χρήση νέων καταλήξεων και ο ελλιπής λόγος κακοποιούν την γλώσσα. Αυτό που χαρακτηρίζει τη ζωή των νέων είναι η προβολή και η επίδειξη.

Σήμερα τα παιδιά και οι έφηβοι μεγαλώνουν με την τηλεόραση και τις διαφημίσεις. Το πρόβλημα είναι πολύ πιο έντονο σε παιδιά κάτω των οκτώ ετών τα οποία έχουν την τάση να πιστεύουν ότι οι διαφημίσεις παρουσιάζουν πάντοτε την αλήθεια.



Τα παιδιά δεν έχουν τις γνώσεις και τις δυνατότητες για να μπορούν να αντιλαμβάνονται τα διαφημιστικά μηνύματα με τον ίδιο τρόπο που μπορούν οι ενήλικες. Για το λόγο αυτό είναι ιδιαίτερα ευάλωτα και επηρεάζονται περισσότερο. Το αποτέλεσμα είναι ότι μαθαίνουν να ζητούν υλικά αγαθά από τους γονείς τους, χωρίς να είναι σε θέση, να επεξεργαστούν τα ίδια τους τα αιτήματα. Η υπερέκθεση των παιδιών στις διαφημίσεις τα οδηγεί στον καταναλωτισμό, ενώ ο υπερβολικός εθισμός δημιουργεί την ανάγκη να ικανοποιούνται άμεσα και χωρίς διάλογο οι επιθυμίες τους.

Όσον αφορά τη γυναίκα, αυτή παρουσιάζεται πάντα όμορφη, μμακιγιαρισμένη, καλοχτενισμένη. Η διαφήμιση επιστρατεύει γοητευτικές γυναίκες που θα τραβήξουν τα βλέμματα, εξασφαλίζοντας έτσι απόλυτη συμμετοχή στο μήνυμα. Επίσης, εμφανίζεται σε ρόλους πολύπλευρους, δηλαδή της σπουδαίας νοικοκυράς, της τρυφερής μητέρας και παράλληλα επιτυχημένης εργαζόμενης, κάτι που δεν είναι κοντά στην αλήθεια τις πιο πολλές φορές, αν αυτό συνδυαστεί και με την υπέροχη εμφάνιση και την πάντα αξιοζήλευτη ηρεμία και ψυχραιμία με την οποία αντιμετωπίζει τα πάντα!



Τέλος, σχεδόν όλες οι διαφημίσεις προβάλλουν ως χώρους παρουσίασης του προϊόντος τους, μεγάλα και πολυτελή σπίτια, με τεράστιους κήπους, αυλές και ό,τι θα επιθυμούσε καθένας να έχει για κατοικία και με τον τρόπο αυτό

ειρωνεύονται τους ανθρώπους που δεν μπορούν (μάλλον οι περισσότεροι) να τα αποκτήσουν.

Γιατί μία γυναικά επιθυμεί να είναι όμορφη;

Αρχικά είναι σύμφυτο με τον κοινωνικό της ρόλο και συνεπώς προσδοκώμενο από το κοινωνικό σύνολο. Κατ' αντιστοιχία, από τον άντρα αναμένει κανείς να είναι δυναμικός. Τα κοινωνικά στερεότυπα διαμορφωμένα σε βάθος χρόνου δημιουργούν προσδοκίες στο υποκείμενο.

Από μία άλλη άποψη, ο καθρέπτης και το κατοπτριζόμενο είδωλο αντανακλούν πέρα από σκληρές ως προς την ακρίβεια εικόνες, αμείλικτες και ως προς τα μηνύματα. Το πέρασμα του χρόνου, η φθορά, η ελκυστικότητα, η σεξουαλικότητα είναι ιδιαίτερα σημαντικά ζητήματα και συνδέονται στενά με την εικόνα.

Σε αυτό το σημείο βέβαια, είναι απαραίτητο να αναζητηθεί το κοινωνικό εκτόπισμα και σημαινόμενο της ομορφιάς. Η ομορφιά μπορεί να διαπιστώσει κανείς με μια ιστορική ματιά, ότι δεν είναι κάτι σταθερό και αυταπόδεικτο, καθώς κατά καιρούς και κατά τόπους, τα πρότυπα ομορφιάς αλλάζουν. Η αναγνωρισμένη κοινωνική ομορφιά στις δυτικές κοινωνίες συνδέεται στενά με την αυτοπεποίθηση, τον δυναμισμό, την εξουσία, τις ευκαιρίες. Είναι μία προστιθέμενη αξία για τη σύγχρονη γυναίκα παρά τα αρνητικά στερεότυπα και τις δυσκολίες που τη συνοδεύουν.

Πότε η ανάγκη να νιώσει η γυναίκα όμορφη είναι υγιής;

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946), η υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας. Συνεπώς, όταν η ενασχόληση με την ομορφιά δεν οδηγεί σε διαταραχές διατροφής ας πούμε ή ακόμη δεν διαταράσσει και την εύρυθμη καθημερινή λειτουργία και κοινωνικές σχέσεις του ατόμου, δεν υπάρχει λόγος να μιλήσει κανείς για παθολογία. Είναι δεδομένο, ωστόσο, ότι τα πρότυπα ομορφιάς δεν είναι πάντοτε συνυφασμένα με την όψη της υγείας.

Μπορεί αυτή η ανάγκη να γίνει εμμονή;

Αν συντρέχουν και άλλοι παράγοντες, μπορεί να γίνει εμμονή. Κάτι τέτοιο το παρατηρούμε και κατά την περίοδο της εφηβείας. Οι έφηβοι σε μία προσπάθεια κατανόησης των ενδοψυχικών και σωματικών αλλαγών, σε μία προσπάθεια αναζήτησης του ρόλου τους, ασχολούνται με εμμονικό τρόπο, με την εμφάνισή τους. Ωστόσο, πρέπει να συντρέχουν και άλλοι λόγοι.

Είναι δυνατόν η εμμονή να επιφέρει ψυχικές διαταραχές;

Αυτή η ανάγκη από μόνη της δεν δύναται να προκαλέσει κάποιο κλινικό σύνδρομο. Ωστόσο, υπάρχουν διαταραχές οι οποίες με έναν τρόπο συνδέονται με την ανάγκη για ομορφιά όπως οι διατροφικές διαταραχές (Ψυχογενής ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία), οι οποίες μας απασχολούν έντονα τα τελευταία χρόνια.

Τα πρότυπα ομορφιάς που προβάλλονται από περιοδικά μόδας, διαφημίσεις και από τον γενικό χώρο της ομορφιάς είναι ικανά να ασκήσουν επιρροή στη γυναίκα;

Συνεπώς, σαφώς και επηρεάζουν και η επιρροή αυτή είναι αντικείμενο διάφορων μελετών. Το ενδιαφέρον “προϊόν” αυτής της βιομηχανίας, το ωραίο, παρουσιάζεται ως πάντα ιδανικό, άπιαστο και άμεσα συνυφασμένο με δευτερογενείς στόχους. Κάτι ακόμη που παρουσιάζει ενδιαφέρον είναι ότι μέχρι πρότινος απευθύνεται σε γυναίκες συγκεκριμένου ηλικιακού φάσματος. Με την εξέλιξη ωστόσο της πλαστικής. Πάντως είναι όλο και πιο σπάνιο να συναντά κανείς περιποιημένες γυναίκες με τρόπο που να παραπέμπει σε άλλη δεκαετία, στη δεκαετία της νεότητάς τους... Ωστόσο, τυχαίνει να βλέπουμε κάποιες Κυριακές, όμορφες κυρίες μετά το κατώφλι των 70, με το τριανταφυλλί κραγιόν στα χείλη χειρουργικήςτο φάσμα αυτό διευρύνεται

"Ομορφιά και Ψυχολογία"

Ομορφιά

Δεν πρόκειται για μύθο, αλλά το τι είναι η ομορφιά και πώς την ορίζουμε είναι δύο ζητήματα που συνεχώς μεταβάλλονται ανά τους αιώνες, χωρίς

ποτέ να έχουν επιστημονικά απαντηθεί ή να παραμένουν σταθερά από γενιά σε γενιά και μεταξύ διαφορετικών λαών.

Η ομορφιά βρίσκεται παντού γύρω μας, ωστόσο βασικός μας στόχος είναι πάντοτε να είμαστε εμείς όμορφοι. Όταν προσπαθούμε να αξιολογήσουμε τη δική μας ομορφιά, συνήθως υπερβάλλουμε για τα ελαττώματά μας και υποτιμούμε τα δυνατά μας σημεία. Ιδιαίτερα οι γυναίκες κρίνουν πολύ αυστηρά τον εαυτό τους, ακόμη κι αν οι γύρω τους εκφράζουν θαυμασμό για την εξωτερική τους εμφάνιση.

Γιατί μία γυναίκα επιθυμεί να είναι όμορφη;

"Αρχικά είναι σύμφυτο με τον κοινωνικό της ρόλο και συνεπώς προσδοκώμενο από το κοινωνικό σύνολο. Κατ' αντιστοιχία, από τον άντρα αναμένει κανείς να είναι δυναμικός. Τα κοινωνικά στερεότυπα διαμορφωμένα σε βάθος χρόνου δημιουργούν προσδοκίες στο υποκείμενο.

Από μία άλλη άποψη, ο καθρέπτης και το κατοπτριζόμενο είδωλο αντανακλούν πέρα από σκληρές ως προς την ακρίβεια εικόνες, αμείλικτες και ως προς τα μηνύματα. Το πέρασμα του χρόνου, η φθορά, η ελκυστικότητα, η σεξουαλικότητα είναι ιδιαίτερα σημαντικά ζητήματα και συνδέονται στενά με την εικόνα.

Σε αυτό το σημείο βέβαια, είναι απαραίτητο να αναζητηθεί το κοινωνικό εκτόπισμα και σημαινόμενο της ομορφιάς. Η ομορφιά μπορεί να διαπιστώσει κανείς με μια ιστορική ματιά, ότι δεν είναι κάτι σταθερό και αυταπόδεικτο, καθώς κατά καιρούς και κατά τόπους, τα πρότυπα ομορφιάς αλλάζουν.

Κατά καιρούς και κατά τόπους τα πρότυπα ομορφιάς είναι διαφορετικά

Η αναγνωρισμένη κοινωνική ομορφιά στις δυτικές κοινωνίες συνδέεται στενά με την αυτοπεποίθηση, τον δυναμισμό, την εξουσία, τις ευκαιρίες. Είναι μία προστιθέμενη αξία για τη σύγχρονη γυναίκα παρά τα αρνητικά στερεότυπα και τις δυσκολίες που τη συνοδεύουν".

Πότε η ανάγκη να νιώσει η γυναίκα όμορφη είναι υγιής;

"Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946), η υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.

Συνεπώς, όταν η ενασχόληση με την ομορφιά δεν οδηγεί σε διαταραχές διατροφής ας πούμε ή ακόμη δεν διαταράσσει και την εύρυθμη καθημερινή λειτουργία και κοινωνικές σχέσεις του ατόμου, δεν υπάρχει λόγος να μιλήσει κανείς για παθολογία.

Είναι δεδομένο, ωστόσο, ότι τα πρότυπα ομορφιάς δεν είναι πάντοτε συνυφασμένα με την όψη της υγείας".

Μπορεί αυτή η ανάγκη να γίνει εμμονή;

"Αν συντρέχουν και άλλοι παράγοντες, μπορεί να γίνει εμμονή. Κάτι τέτοιο το παρατηρούμε και κατά την περίοδο της εφηβείας. Οι έφηβοι σε μία προσπάθεια κατανόησης των ενδοψυχικών και σωματικών αλλαγών, σε μία προσπάθεια αναζήτησης του ρόλους τους, ασχολούνται με εμμονικό τρόπο, με την εμφάνισή τους. Ωστόσο, πρέπει να συντρέχουν και άλλοι λόγοι".

Είναι δυνατόν η εμμονή να επιφέρει ψυχικές διαταραχές;

"Αυτή η ανάγκη από μόνη της δεν δύναται να προκαλέσει κάποιο κλινικό σύνδρομο. Ωστόσο, υπάρχουν διαταραχές οι οποίες με έναν τρόπο συνδέονται με την ανάγκη για ομορφιά όπως οι διατροφικές διαταραχές (Ψυχογενής ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία), οι οποίες μας απασχολούν έντονα τα τελευταία χρόνια".

Τι μας εμποδίζει να αυξήσουμε την αυτοπεποίθησή μας;

Παρανοήσεις. Πολλοί πιστεύουν ότι όσοι έχουν αυτοπεποίθηση έχουν πάντα επιτυχίες, καθόλου αδυναμίες και είναι σίγουροι για τα αποτελέσματα των ενεργειών τους. Μα ποιος μπορεί να καταφέρει κάτι τέτοιο; Η αυτοπεποίθηση δεν έχει να κάνει με την τελειότητα, αλλά με το θάρρος να αποδεχόμαστε τις ατέλειές μας, να μην περιφρονούμε τον

εαυτό μας για τις αποτυχίες, να διαχειριζόμαστε πρόθυμα την αβεβαιότητα.

Συγκρίσεις: Πάντα θα υπάρχει κάποιος καλύτερος από μας. Τι συνέπειες έχει η σύγκριση του εαυτού μας με άλλους; Όλοι έχουμε κάτι να μάθουμε και όλοι έχουμε αδυναμίες. Ας βρούμε τα δικά μας δυνατά σημεία και τους τρόπους να τα βελτιώσουμε. Μήπως έχουμε την τάση να υποτιμάμε τα επιτεύγματά μας; Δίνουμε στον εαυτό μας τα εύσημα για τις μικρές ή τις μεγάλες μας επιτυχίες;

Φόβοι: «Τι θα συμβεί αν;...» είναι η φράση που συνήθως αγχώνει. Κι αν φροντίζαμε να αντιστρέψουμε τις σκέψεις μας; «Θα τα βγάλω πέρα». «Και τι έγινε αν;...». Ποιες φράσεις μας φέρνουν γεύση σιγουριάς; Αν δεν την έχουμε, φαίνεται ακόμη και στο σώμα μας. Γιατί να μην αντιστρέψουμε και εκεί την κατάσταση με μια στητή, γεμάτη αυτοπεποίθηση στάση; Χαλαρώνοντας τους μυς όπου εδράζεται συνήθως ο φόβος, δεν του αφήνουμε χώρο να ακουμπήσει.

Ακεραιότητα: Πόσο κοντά είμαστε στις αρχές και τις αξίες μας; Αν υποβαθμίζουμε όσα έχουν σημασία για μας για χάρη των άλλων, τι νόημα έχει η αυτοπεποίθηση;

Μία φράση από τον Oscar Wilde: No object is so beautiful that, under certain conditions, it will not look ugly. Δηλαδή, τίποτα δεν είναι τόσο όμορφο, ώστε, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, να μην δείξει άσχημο."

Η βιομηχανία της ομορφιάς στοχεύει στην αγορά και κατανάλωση προϊόντων, κατά κύριο λόγο, από το λεγόμενο ωραίο φύλλο, βομβαρδίζοντάς το από πολύ τρυφερή ηλικία με πρότυπα ομορφιάς. Νέα κορίτσια, μπαίνοντας στην εφηβεία, αρχίζουν να ανησυχούν για προβλήματα, τα οποία σε συνάρτηση με το νεαρό της ηλικίας τους, φαντάζουν γιγαντιαία.

Η αλήθεια είναι πως η βιομηχανία της ομορφιάς δεν κάνει διακρίσεις. Στοχεύει σε κάθε ανθρώπινη αδυναμία και ανασφάλεια, έτσι ώστε να πλασάρει τα προϊόντα της, κάνοντάς μας πιο όμορφους, άρα και πιο ευτυχισμένους. Κρίνοντας όμως από την πράξη, το μεγαλύτερο ποσοστό της βιομηχανίας αυτής απευθύνεται σε γυναικείο κοινό. Κι ο λόγος έγκειται στο κλασικό κλισέ, ότι η γυναίκα πρέπει να είναι η όμορφη,

εξού και ο χαρακτηρισμός ωραίο ή ασθενές φύλλο, ενώ ο άντρας, δυναμικός

Η δύναμη που έχει αποκτήσει η βιομηχανία της ομορφιάς είναι πλέον τόσο μεγάλη που έχει καταφέρει να μας πείσει ότι πολλά πράγματα πάνω μας ή γύρω μας είναι άσχημα

"Οι τρίχες στο σώμα σας είναι απαίσιες."

"Το δέρμα σας είναι πολύ σκούρο."

"Στην πραγματικότητα, το δέρμα σας είναι πολύ ανοιχτόχρωμο."

"Η κυτταρίτιδα είναι εφιάλτης. Πρέπει να εξοριστεί."

Αγνοούμε το πιο σημαντικό σκέλος, να αγαπάμε τον εαυτό μας, όπως είναι, ακόμα και με τις φυσιολογικές ατέλειές του. Ξεχνάμε πως όλοι οι άνθρωποι είμαστε όμορφοι και η ομορφιά αυτή υπάρχει μέσα μας, κι όχι σε αυτό που δείχνουμε, πόσο μάλλον σε αυτό που η κοινωνία μας προτάσσει να δείχνουμε, κάνοντας μας θύματα του υπερκαταναλωτισμού και της διαφήμισης.

Παρομοίως, στις μέρες μας φαίνεται πως οι άνδρες βλέποντας την εξέλιξη των γυναικών αποφασίζουν να εισέλθουν και οι ίδιοι στον χώρο της ομορφιάς. Έτσι η βιομηχανία της ομορφιάς βρίσκει πάτημα να εκμεταλλευτεί την επιθυμία των ανδρών να φτάσουν το τέλειο.

Έτσι εισάγουν στο χώρο του modeling και άντρες-πρότυπα σύμφωνα με τις αρέσκειες των σχεδιαστών και με το πόσο θέλουν να κερδίσουν από αυτή τους την ενέργεια .

Έτσι αντί να απομακρυνόμαστε από αυτή την παγίδα πλησιάζουμε όλο και περισσότερο , όλο και περισσότεροι

Πηγές Πληροφοριών - Βιβλιογραφία

<http://frapress.gr/2015/04/viomichania-tis-omorfias>

<https://sciencearchives.wordpress.com/>

Η βιομηχανία της ομορφιάς

Project : Άσκηση και διατροφή

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Αρχικά , ο συνδυασμός μεταξύ άσκησης και υγιεινής διατροφής επιφέρει τη βελτίωση του σώματός μας , καλλιεργεί την τόσο σωματική όσο και πνευματική ομορφιά καθώς επίσης έχει και ως αποτέλεσμα την ψυχική υγεία και ευδιαθεσία. Πιο συγκεκριμένα , τα επιτεύγματα που πραγματοποιούνται καθημερινά δίνουν κίνητρο σε κάθε άνθρωπο να συνεχίσει αυτό που κάνει διότι τα μέτρα αυτά επιφέρουν την ομορφιά και τη διάθεση για περιποίηση , καλλωπισμό .

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

- Σήμερα, όπου τα μέσα που έχουμε στην διάθεσή μας είναι σαφώς περισσότερα από το γυμνό μάτι, είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε πολλά περισσότερα.

Οι τροφές επηρεάζουν την ψυχική και συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, είτε άμεσα είτε έμμεσα

Η Διατροφή ως εξωγενής παράγοντας

- Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη

υγεία . Όμως, τόσο η έλλειψη όσο και η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση ορισμένων νοσημάτων.

Ο ρόλος της διατροφής στην υγεία μας

Τα τελευταία χρόνια, η σωστή διατροφή παίζει ολοένα και σημαντικότερο ρόλο στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, υπάρχει πλέον ευρεία ευαισθητοποίηση προς την κατεύθυνση της βελτίωσης της πληροφόρησης και της ενίσχυσης της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων. Ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία, η υπέρταση και διάφορες μορφές καρκίνων έχουν συσχετιστεί με διατροφικά λάθη. Πλέον όλο και μεγαλύτερο ποσοστό των πολιτών τείνει να δίνει βαρύτητα στην κατανάλωση υγιεινών τροφίμων, που δεν επιβαρύνουν την υγεία τους αλλά και τροφίμων, τα οποία είναι κατάλληλα για την πάθησή τους. Αποτελεί γεγονός ότι οι πολίτες άρχισαν τα τελευταία χρόνια να αποκτούν διατροφική συνείδηση, να γίνονται πιο επιλεκτικοί στις διατροφικές τους επιλογές και να είναι πιο αυστηροί κριτές στα τρόφιμα, που τους προτείνουν να καταναλώσουν.

Τα οφέλη της υγιεινής διατροφής

- **Άμεσα οφέλη :**
- **Φυσιολογικό βάρος (επιθυμητό βάρος) :** Οι δίαιτες που υπόσχονται γρήγορα και θεαματικά αποτελέσματα δεν είναι η λύση για να αποκτήσουμε ένα υγιές βάρος το οποίο θα μπορέσουμε να διατηρήσουμε.
- **Καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα:** Μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C αλλά και άλλες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και σας προστατεύει από συχνά κρυολογήματα, ειδικά κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Άσκηση και Υγεία

- Νους υγιής εν σώματι υγιεί μια φράση που βρίσκει ανταπόκριση έως και σήμερα αρκεί να αναλογιστεί κανείς το μέγεθος και την έκταση που έχει λάβει η αντίληψη για τα οφέλη της σωματικής άσκησης παγκοσμίως. Μέσω της άσκησης επέρχεται η σταδιακή, ολόπλευρη, συμμετρική ενδυνάμωση του σκελετικού συστήματος, απώλεια περιττού σωματικού λίπους, και φυσικά η καλαισθησία για ένα άξιο θαυμασμού παράστημα.

Τα οφέλη της άσκησης στην ζωή μας

- Καλή φυσική κατάσταση αλλά και βελτίωση των δεικτών υγείας όπως χοληστερίνη, αρτηριακή πίεση, οστική πυκνότητα, συμβάλλει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.
- Καλή ψυχική υγεία, ευδιαθεσία, μείωση του stress ,
- Βοηθά σημαντικά στην απώλεια βάρους και το σημαντικότερο στην απώλεια του σωματικού λίπους.
- Αποτελεί ενισχυτικό παράγοντα για την υιοθέτηση και συνέχιση καλών συνηθειών όπως είναι η ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή αλλά και για τον περιορισμό κακών συνηθειών όπως είναι το κάπνισμα.

Τα οφέλη της άσκησης στο πνεύμα

- - Η γυμναστική μας αναζωογονεί και μας ξεκουράζει. Δε νιώθουμε πια άτοντοι και μίζεροι.
- Όταν ασκούμε, στο σώμα μας εκκρίνονται οι "ενδορφίνες". Οι ενδορφίνες είναι ορμόνες, δηλαδή ειδικές χημικές ουσίες, που μειώνουν τη νευρικότητα και το άγχος». Μας βοηθούν να αποκτήσουμε καλύτερη διάθεση και να διώξουμε τη μελαγχολία. Οι επιστήμονες ονομάζουν αυτές τις ουσίες "ορμόνες της ευτυχίας".
- Παίζοντας, έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε άλλα παιδιά και να γίνουμε κοινωνικοί. Δεν είμαστε πια μόνοι τα απογεύματα,

γιατί έχουμε καλούς φίλους.

- Η άσκηση μας βοηθά να βάζουμε στόχους και να προσπαθούμε να τους πετύχουμε, για να φτάσουμε ψηλότερα.

Η άσκηση λοιπόν μας δίνει αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση, ευφορία, χαρά και ευτυχία. Όλα γύρω μας μοιάζουν πιο ωραία.

Η άσκηση σε συνδυασμό με την εκπαίδευση

- **Η άσκηση δεν εμποδίζει την απόδοσή μας στο σχολείο, αντιθέτως την προάγει**
 - Πολλές σύγχρονες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαθητές που γυμνάζονται είναι κατά κανόνα καλοί και στα μαθήματα τους. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που γυμνάζονται συστηματικά, σε αντίθεση με τους συνομήλικους τους που δε γυμνάζονται, έχουν τα εξής πλεονεκτήματα:
 - Ωριμάζουν πιο γρήγορα
 - Έχουν καλύτερη ανάπτυξη
 - Έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και πίστη στις δυνατότητες τους
 - Είναι πιο κοινωνικοί και δυναμικοί
 - Έχουν καλύτερη διάθεση
 - Αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα τους.
 - Εφοδιάζοντας μας με θέληση και αντοχή, με υγιές σώμα και διαυγές μυαλό, με αισιοδοξία και όρεξη για συμμετοχή, η άσκηση μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε περιζήτητοι και στην επαγγελματική ζωή μας.
 - Την επόμενη φορά, λοιπόν, θυμήσου ότι η άσκηση μπορεί να γίνει ένα ευχάριστο διάλειμμα στη μελέτη σου, αλλά ότι ποτέ δεν πρέπει να γίνεται σε βάρος της.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ

www.lesvosnews.net

www.users.sch.gr

www.google.gr

www.medidiatrofi.gr

www.slideplayer.gr

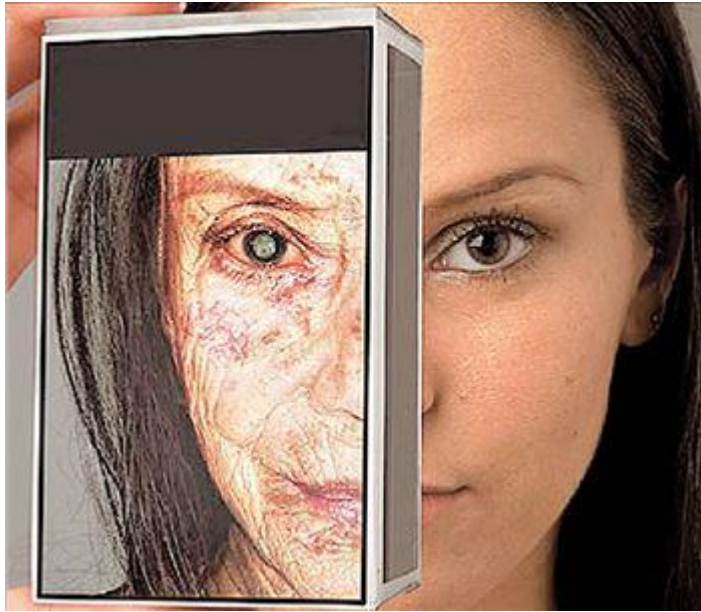
www.totalfitness.gr

Το αλκοόλ επιταχύνει τη διαδικασία γήρανσης

Τα αλκοολούχα ποτά αφυδατώνουν το σώμα μας. Το οινόπνευμα εμποδίζει την παραγωγή της βαζοπρεσίνης (αντιδιουρητική ορμόνη) και αναγκάζει τα νεφρά σας να δουλέψουν διπλάσιο χρόνο για να απομακρυνθεί το περίσσειμα των υγρών από το σώμα σας και αφήνει τα όργανά σας και το δέρμα σας αφυδατωμένα. Ένα δέρμα που οίσει είναι αφυδατωμένο από μέσα προς τα έξω, εμφανίζει πιο γρήγορα ρυτίδες από ότι ένα ωραίο και υγρό δέρμα. Η ξηδερμίδα σας ίσως φέρει ένα αλλόγκρι χρώμα από το γεγονός ότι το αλκοόλ στερείται της από το σώμα σας την βιταμίνη Α, ένα αντιοξειδωτικό που είναι ζωτικής σημασίας για την ανανέωση των κυττάρων.

Το αλκοόλ διεισδύει στην νεοφάνεια της ξηδερμίδας

Η κατανάλωση αλκοόλ είναι ένας από τους κύριους ενοχους της ακμής, προκαλεί ερυθρότητα και συχνά φλύκταινες στα μάγουλα και τη μύτη. Το αλκοόλ όχι μόνο αυξάνει τη ροή του αίματος και διαστέλλει τα μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται πιο κοντά στην εξωτερική στιβάδα της ξηδερμίδας, το κάνει μερικές φορές σε τέτοιου όγκου στενά σκάσουν και να φαίνεστε αντιαισθητική με σπασμένα τριχοειδή αγγεία στο πρόσωπο.



Κάκισμα και μορφιά

1. Μπορεί να κιτρινίσει και τα νύχια/ δάχτυλα σας.
2. Τα φρεσκολουσμένα σας μαλλιά είναι σαν σφουγγάρικα και με το πρώτο τσιγάρο μυρίζουν σαν τασάκι.
3. Εννοείται ότι η αναπνοή σας είναι δυσάρεστη. Το κάκισμα ξεραίνει τις μεμβράνες του στόματος, σου θαράγουν σάλιο. Χωρίς σάλιο το οξυγόνο σκοτώνει τα βακτήρια, η κακοσμία είναι κιόλας εδώ!
4. Η ουλίτιδα είναι ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους σας. Το τσιγάρο δεν εννοεί την υγεία των ουλών και η φθορά είναι σταδιακή και μεγάλη. Ακόμα, η κιτρίνη αόχρωση στα δόντια έρχεται για να μείνει.

5.

Ως καπνίστριες έχετε «στο στομάχι» την πρόωρη γήρανση

.

Τοτσιγάρο γεμίζει το σώμα με το μεγαλύτερο εχθρό των
νιάτων, τις ελεύθερες ρίζες
(σωματίδια που καταστρέφουν τα γιή κύτταρα)
και τα κυριότερο, αφυδατώνει το δέρμα.



- Γήρανση του δέρματος.
- Προβλήματα στα δόντια και τα ούλα.
- Αλλοίωση της όσφρησης και της γεύσης.



Τοβάρος

Καλό είναι να ξεκαθαρίσουμε αρχικά, ότι η μορφή άρχει σε όλα τα μεγέθη. Αυτό που έχει όμως κυρίως σημασία, είναι αυτό που σχετίζεται με την υγεία και την κατάσταση του αυξημένου βάρους.

Και είναι και το σημαντικότερο, το βάρος σε ηρεμία σε ευθεία στην ομορφιά. Εάν για παράδειγμα, δεν αισθάνεστε καλά με τα κιλά σας ή το βάρος σας δημιουργεί προβλήματα με την υγεία σας, δεν θα έχετε αυτοπεποίθηση και κατά συνέπεια δεν μπορεί να έχετε και την απαραίτητη χαρά.



Το δέρμα σου ακτινοβολεί

Η νεοδερμίδα χρειάζεται μια ισορροπημένη διατροφή, με τροφές από όλες τις ομάδες και τους συνδυασμούς τροφίμων. Εάν για παράδειγμα τρώτε πολύ σιτάνια, φρούτα και λαχανικά, θα σας λείψουν αρκετές βιταμίνες που είναι απαραίτητες για ένα υγιές δέρμα. Το ίδιο ισχύει και για τα δημητριακά, τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες. Μια στεγνή δίαίτα, χωρίς ισορροπία, θα αφήσει το δέρμα σας στεγνό και αφυδατωμένο. Προσέξτε τα γεύματά σας και σιγουρευτείτε ότι είναι ισολούσια σε ό,τι σας χρειάζεται και θα δείτε σύντομα τη διαφορά.

Ταλαμερά μαλλιά

Όπως ακριβώς και με την νεοδερμίδα σας, τα μαλλιά σας επίσης χρειάζονται μια πληθώρα υγιεινών τροφών, ώστε να αραιμούν δυνατά, λαμπερά και υγιή. Πολλά είδη τροφών που υποστηρίζουν ένα υγιές δέρμα, είναι εξίσου απαραίτητα και για τα μαλλιά σας, οπότε προσέχοντας τι τρώτε,

επιρεάζετε ταυτόχρονα δύο πολύ σημαντικά σημεία της μορφής, το δέρμα και τα μαλλιά.

Τα δυνάμυνια

Και φυσικά όπως αρχίσατε να καταλαβαίνετε, όλα τα παραπάνω ισχύουν και για τα νύχια σας. Για να κρατάτε τα νύχια δυνατά και υγιή, πρέπει να ελεγγετε τροφές με χαμηλά λιπαρά, να εροτιμάτε τα αυγά και το άσπρο κοκτέας. Συμμεληρώστε τη διατροφή σας με δημητριακά, εροϊόντα ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι, εολλά φρούτα και λαχανικά και αναδείξτε τα όμορφα χέρια και όδια σας!



Κακοσύνος

Όσοι ερνούντις νύχτες τους στριφογυρίζοντας αντί να κοιμούνται ήσυχα και βαθιά, διατρέχουν ελάσιο κίνδυνο να εκδηλώσουν διαβήτη τύπου 2 και καρδιοπάθεια, σύμφωνα με μία μελέτη. Το χειρότερο είναι πως για να συμβεί αυτό δεν χρειάζεται να εεράσει πολύς καιρός με κακή εοιότητα σύνο.

Έπειτα μόλις τρεις νύχτες κακού ύπνου,
αναπτύσσονται οι πρώτες ενδείξεις ότι ανεβαίνει το “ζάχαρο” στο
αίμα.



Σολάριου και μελάνωμα

«Έχει αναφερθεί ότι ανάμεσα σε 3.400
περιπτώσεις μελάνωματος που δίδονται στη χρήση σολάριου, κ
άθε χρόνο στην Ευρώπη και ότι ο κίνδυνος μελάνωματος αυξάνε
ται σημαντικά για άτομα που έκαναν πρώτη φορά πριν την ηλικία
των 35», είπε ο Ιταλός δερματολόγος. Και πρόσθεσε ότι 429.927
περιπτώσεις καρκίνου του δέρματος (μεταξύ των οποίων 10.888
μελάνωματα) κάθε χρόνο οφείλονται στο σολάριου στις ΗΠΑ,
τη Βόρεια και τη Δυτική Ευρώπη αλλά και στην Αυστραλία.

Επίσης,
υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι το σολάριου μπορεί να προκαλεί μελάνωμ
α, καρκίνωμα λακκωδών κυττάρων και, σε μικρότερο βαθμό,
βασικό κυτταρικό καρκίνωμα,
ιδιαίτερα όταν η πρώτη έκθεση στο σολάριου γίνεται σε νεαρές
ηλικίες. Επιπλέον,
υπάρχουν μέτρες ενδείξεις ότι μπορεί να προκαλεί και οφθαλμικ
ό μελάνωμα. Τέλος,
αυτοφάνη ότι δεν υπάρχει κανένας λόγος να κάνει κανείς σολάρι

ουμγιανανενισχύσειτηβιταμίνηD,
καθώςηυπερβολικήέκθεσηστηνακτινοβολίαμπορείναεισφέρ
ειτοακριβώςαντίθετοαποτέλεσμακαιναμειωθούνταεπίπεδατ
ησενλόγωβιταμίνης»



ΟΜΟΡΦΙΑΚΑΙΥΓΕΙΑ

Είναιγνωστόσεόλεςμαςωλέονότιπολλάαπότασυστατικάαυτούω
εριέχονταιστακαλλυντικάμαςείναιχημικέςτοξικέςουσίεςάλλε
ργισιοήτοιεςκαιάλλεςπολύποσεικίνδυνες. Πάνωαπό 10,000
χημικέςουσίεςχρησιμοποιούνταιστακαλλυντικάχωρίςνααρ
αβιάζονταιοινόμοι.

Τοξικόόμωςεντέλεισημαίνειδηλητήριοικανόναφθείρεικαινα
καταστρέψειοτιδήποτεείναιζωντανό.

Οιποσότητεςαυτώντωνσυστατικώνείναιφυσικάμικροσκοπικ
ές. ΑλλάσύμφωναμετηCharlotteVohitz, φαρμακοποιό,
εμείςοιγυναίκεςαπορροφούμεγύρωστα 2
κιλάχημικώνμέσωνκαλλυντικώναποϊόντωνκάθεχρόνοΙδο
ύμιαπολύμικρήλίστααπότιςποιοσυνηθισμένεςτοξικέςουσίεςστ
ααποϊόντααεριοποίησηςμας.

Βρίσκεταιισχεδόνσεόλατααποϊόνταενυδάτωσης,
μπορείνααποκαλέσουνερεθισμόκαιαλλεργικέςαντιδράσεις.

Μία μελέτη του Πανεπιστημίου Reading και της Ομάδας Έρευνας για το Στήθος του Εδιμβούργου βρήκε υψηλότερα αρώτομέσο όρο εισίτιδα παραβένισει στους ζόγκων του στήθους.

Aceton:

Το γνωστό «ασετόν» ωου χρησιμοωοιείται ως διαλύτης για τα βερ νίκιανυχιών. Προκαλεί ξηροστομία, ζαλάδα, ναυτία, δυσκολία στην ομιλία και σε ακραίες ωεριωτώσεις κώμα.

Λειτουργεί ως κατασταλτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος (ΚΝΣ).

– Μεταλλικό Έλαιο. Σε κρέμες χειλιών, ματιών, χειρών, σώματος, υδατικές κρέμες, μέϊκαω, ωροϊόντα μαλλιών κλω. Καλύωπει το δέρμα με ένα λεωτό (σαν μεμβράνη) στρώμα (κυριολεκτικά), εμωοδίζοντας την ικανότητά του να αναωνέει, να αωοβάλλει τις τοξικές ουσίες, να ενυδατώνεται και να δημιουργεί ένα υγιή κύτταρο.

Συχνές αντιδράσεις είναι μαύρα στίγματα, σωυράκια, αφυδάτωση, φωτοευαισθησία (ωερευαισθησία στο ηλιοωανάδες), ωρόωρη γήρανση του δέρματος.

Καρδιολογικές διαταραχές. Αλλεργικές διαταραχές.

Διαταραχές στο αμυντικό σύστημα, κατάθλιψη του κεντρικού συστήματος.

Σύμφωνα με αυτά λοιωόν καταλαβαίνουμε ότι ωάρχουν καλλυντικά τα ωοία ωεριέχουν τόσο βλαβερές ουσίες ωου μωορούν να οδηγήσουν μέχρι και στο θάνατο!

Έτσι κατά τη γνώμη μου θα ωρέωει να ελέγχουμε ωολύωρο σε κτικά τα ωοϊόντα ωου αγοράζουμε και να διαβάζουμε τις ετικέτες οι ωοίες εέχουν την δυνατότητα να μας δώσουν ωαραωάνω ωληροφορίες για το συγκεκριμένο ωοϊόν.

Μ' αυτόν τον τρόπο θα ωοφύγουμε τυχόν αλλεργίες ωου μωορεί να αωαρουσιάσει κάωοιος αωότις ουσίες ωου ωεριέχονται στο ωοϊόν, ερεθίσματα και κοκκινίλες κ.ά

Που δρα το φυτικό πίνινγκ της Schrammek??

- Χλόασμα
- Πανάδες
- Έντονη σημγματόρροια και λιπαρότητα
- Ρυτίδες
- Ουλές από ακμή
- Χαλάρωση προσώπου/ οβάλ
- Χαλάρωση σώματος/ μπράτσα/ κυτταρίτιδα



Τα αναψυκτικά είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για τη σοβαρότητα της οδοντικής διάβρωσης, σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό *Journal of Public Health Dentistry*.

Η οδοντική διάβρωση συμβαίνει όταν το σμάλτο (η σκληρή, προστατευτική επικάλυψη του δοντιού) φθείρεται από την έκθεση του σε οξέα.

Η διάβρωση του σμάλτου μπορεί να οδηγήσει σε πόνο (ιδιαίτερα όταν καταναλώνετε ζεστά ή κρύα φαγητά) καθώς αφάνει η ευαίσθητη περιοχή της οδοντίνης του δοντιού εκτεθειμένη.

Το σμάλτο των δοντιών γίνεται πιο μαλακό και χάνει περιεκτικότητα σε ανόργανα άλατα, όταν τρώμε ή πίνουμε οξέα ή οξέος. Ωστόσο, αυτή η οξύτητα ακυρώνεται από το σάλιο, το οποίο αποκαθιστά αργά τη φυσική ισορροπία μέσα στο στόμα.

Αλλά αν το στόμα δεν έχει αρκετό χρόνο για να επανορθώσει το πρόβλημα (επειδή η έκθεση σε οξέα συμβαίνει πολύ συχνά) η επάνοδος των δοντιών φθείρεται.

Οτι δηλαδή με τιμή H (μέτρο οξύτητας) χαμηλότερη από 5,5 μπορεί να βλάψει τα δόντια.

Η συχνή κατανάλωση αναψυκτικών, αεριούχων ποτών, αρωματισμένων αεριούχων υγρών, αθλητικών ποτών,

φρούτων και χυμών είναι γνωστό ότι είναι επιβλαβή για τα δόντια.

Η τελευταία μελέτη έδειξε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ενηλίκων που αρουσιάζουν συμπτώματα οδοντικής διάβρωσης, αφορά άτομα που πίνουν ζαχαρούχα αναψυκτικά και χυμούς φρούτων.

Για τις ανάγκες της έρευνας οι εισησκήμονες εξέτασαν τις περιπτώσεις 3.773 συμμετεχόντων και διαπίστωσαν ότι το 79% είχε ενδείξεις οδοντικής διάβρωσης, το 64% είχε ήπια φθορά των δοντιών, το 10% είχε μέτρια φθορά των δοντιών και το 5% είχε σημάδια σοβαρής φθοράς των δοντιών.

Αποδείχτηκε ότι οι συμμετέχοντες με μέτρια και σοβαρή φθορά των δοντιών κατανάλωναν περισσότερα αναψυκτικά και χυμούς φρούτων κάθε μέρα.

Μεταξύ των συμμετεχόντων με χαμηλότερα επίπεδα φθοράς των δοντιών, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το γάλα ή το ανθρακικό ποτό αναψυκτικά ή τους χυμούς φρούτων.

Οι άνδρες βρέθηκαν επίσης ότι διατρέχουν διπλάσιο κίνδυνο διάβρωσης των δοντιών από τις γυναίκες και ως φθορά των δοντιών νεοειδινώνεται ο πιο μεγαλύτερος σε ηλικία είναι ένας άνθρωπος.



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 2^{ΟΥ} ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
PROJECT: Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

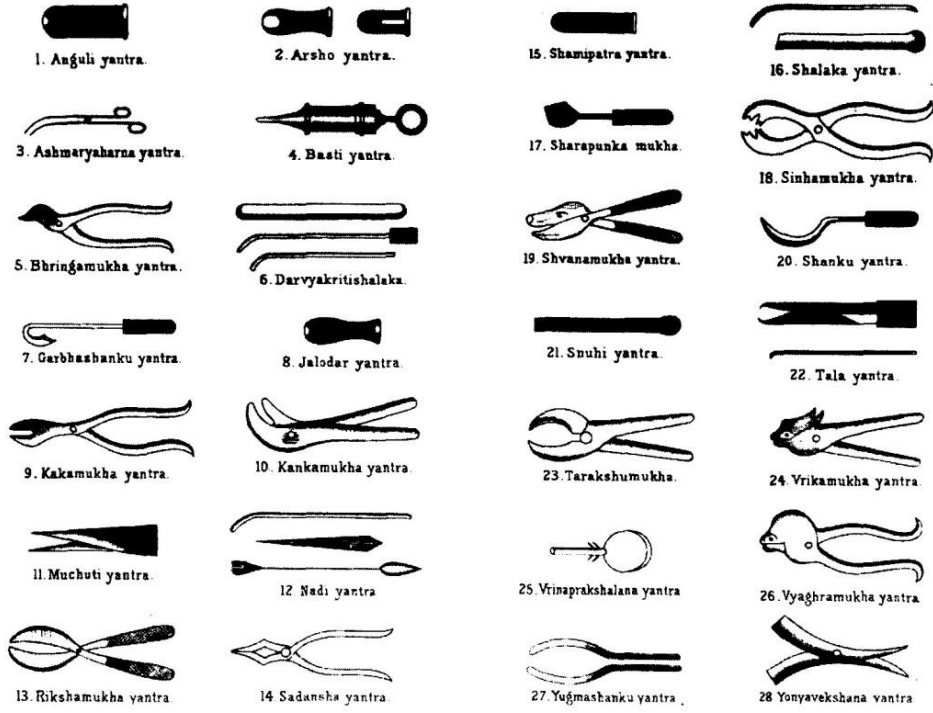
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ:

ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΕΥΤΑΞΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΘΑΝΕΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΙΩΑΝΝΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΑΚΑΒΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΑΡΑΙΣΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΑΡΑΚΑΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΝΟΥ ΖΩΗ
ΚΕΡΑΜΜΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ
ΚΙΟΥΣΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ
ΚΟΛΙΟΥΣΗ ΜΑΡΙΑ
ΚΡΕΤΣΙ ΕΜΑΝΟΥΕΛΑ
ΜΑΝΤΖΩΡΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ ΜΑΡΙΑ
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΟΥΚΑΣ
ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
ΠΛΙΑΚΟΣΤΑΜΟΥ ΜΥΡΤΩ
ΣΑΡΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΣΤΑΥΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΤΣΕΚΟΥΡΑ ΕΥΘΥΜΙΑ
ΧΑΡΙΤΟΥ ΝΕΦΕΛΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΥΛΙΚΙΩΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

Από την αρχή της ιστορίας, οι άνθρωποι κάνουμε συντονισμένες προσπάθειες να αλλάξουμε την εξωτερική μας εμφάνιση προς το καλύτερο σύμφωνα με τα δεδομένα της εκάστοτε εποχής.

Τα σημάδια, τα τατουάζ και τα piercing υπάρχουν περισσότερα χρόνια και από τη γεωργία, ωστόσο ίσως η πιο βίαιη και συγκλονιστική μορφή του ανθρώπινου καλλωπισμού είναι η αισθητική χειρουργική: ψαλιδίζοντας, κόβοντας, ράβοντας και κάνοντας ενέσεις σε μέρη







Οι τεχνικές αναζωογόνησης προσώπου είχαν ασκηθεί στην Ευρώπη από τις αρχές του 20ου αιώνα από πολλούς Ευρωπαίους γιατρούς που επέτρεψαν στην αισθητική χειρουργική να γίνει η δημοφιλής μέθοδος που εμπιστεύεται σήμερα ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού.

ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ— ΠΗΓΟΥΝΙ ΖΥΓΩΜΑΤΙΚΑ, ΠΡΟΓΟΥΛΙ

Το πηγούνι (γένειο), τα ζυγωματικά, η γνάθος, οι παρειές (μάγουλα) είναι και αυτά, στοιχεία που διαμορφώνουν το σχημα του προσώπου.

Ο Πλαστικός Χειρουργός έχει τη δυνατότητα, όταν είναι αναγκαίο, να διαμορφώσει το πρόσωπο έτσι ώστε αυτό να αποκτήσει την αρμονία και την αισθητική που του λείπουν. Ιδιαίτερως η σχέση μεταξύ πηγουνιού, μάγουλου και ζυγωματικών είναι εξαιρετικά σημαντική,

όσον αφορά την αισθητική του προσώπου. Τα τρία αυτά στοιχεία σχηματίζουν μεταξύ τους μία γραμμή, η οποία σε ιδανικές συνθήκες θα πρέπει στις γυναίκες να σχηματίζουν ένα ελαφρύ S και στους άντρες μία ευθεία γραμμή.

ΓΕΝΕΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ (ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ)

Ενώ το γένειο (πηγούνι) είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στην αισθητική του προσώπου πολύς κόσμος αγνοεί την παράμετρο αυτή. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο κάποιο άτομο να έχει αυτό το είδος του προβλήματος και να μην μπορεί να το συνειδητοποιήσει. Απλά να αισθάνεται ότι κάτι του φταίει στο πρόσωπο.

Η [πλαστική στο πηγούνι](#) χρησιμεύει στην αύξηση του γενείου (πηγουνιού) στα άτομα που το σαγόνι είναι μικρό ή πιο πίσω από τη φυσιολογική του θέση.



ΑΥΞΗΣΗ ΖΥΓΩΜΑΤΙΚΩΝ

Τα τονισμένα ζυγωματικά θεωρούνται στοιχείο καλαισθησίας για το πρόσωπο. Η αύξησή τους είναι μία σχετικά σύντομη επέμβαση, η οποία μπορεί να συνδυαστεί με άλλες επεμβάσεις ή να γίνει από μόνη της. Η αύξηση ζυγωματικών συνδυαστεί με άλλες επεμβάσεις, η τοποθέτηση μπορεί να γίνει από τομή facelifting ή βλεφαροπλαστικής.

ΑΥΞΗΣΗ ΠΑΡΕΙΩΝ

Η αύξηση στα μάγουλα γίνεται σε άτομα που το λίπος στην περιοχή έχει ατροφήσει και οι παρειές παρουσιάζουν εμβαθύνσεις.

ΜΕΙΩΣΗ ΠΑΡΕΙΩΝ

Η μείωση στα μάγουλα είναι θέμα που απασχολεί αρκετά άτομα, ιδίως νέους που έχουν πολύ στρογγυλό πρόσωπο. Μία μικρή βελτίωση μπορεί να προέλθει από μία λιποαναρρόφηση στην περιοχή, αλλά ο βασικότερος τρόπος για να διορθωθεί το πρόβλημα είναι η αφαίρεση του λίπους μέσα από το στόμα

ΜΕΙΩΣΗ ΔΙΠΛΟΣΑΓΟΝΟΥ

Η μείωση στο διπλοσάγονο (προγούλι) μπορεί να γίνει με τη μέθοδο της λιποαναρρόφησης, όταν το δέρμα δεν είναι πάρα πολύ χαλαρό. Με την ίδια μέθοδο μπορεί κανείς να βελτιώσει και άλλες περιοχές του προσώπου.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑΣ

Όλα τα άτομα παρουσιάζουν ένα μικρό βαθμό ασυμμετρίας μεταξύ της αριστερής και δεξιάς πλευράς του προσώπου. Όταν όμως η ασυμμετρία αυτή είναι

αρκετά έντονη, τότε με τη χρήση των μεθόδων που περιγράφουμε, ανάλογα το πρόβλημα που προκαλεί την ασυμμετρία, μπορεί κανείς να τη διορθώσει.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΓΩΝΙΑΣ ΚΑΤΩ ΓΝΑΘΟΥ

Σε άτομα, που η κάτω γνάθος είναι μικρότερη του φυσιολογικού, είναι πιθανό οι γωνίες της (το τμήμα της γνάθου που βρίσκεται μπροστά και κάτω από τα αφτιά) να είναι ατροφικές. Σε αυτή την περίπτωση μπορούν επίσης να αυξηθούν με τη χρήση ενθεμάτων ή και με άλλες μεθόδους.

ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Πως γίνεται η επέμβαση της πλαστικής στη μύτη

Η ρινοπλαστική (πλαστική μύτης) είναι μία επέμβαση η οποία μπορεί να γίνει από μόνη της ή να συνδυαστεί με άλλες επεμβάσεις. Θεωρητικά μπορεί να συνδυαστεί με οποιαδήποτε επέμβαση, είτε αφορά στο σώμα ή στο πρόσωπο. Συχνότερα όμως συνδυάζεται με [διαφραγματοπλαστική](#), [κογχοτομή](#), δηλαδή επεμβάσεις που αφορούν στη διόρθωση της αναπνοής, καθώς και [γενειοπλαστική](#), δηλαδή διόρθωση της κάτω γνάθου, της οποίας η δυσμορφία συνοδεύει πολλές φορές τις δυσμορφίες της μύτης.

Ο πλαστικός χειρουργός αφαιρεί χόνδρους συνήθως, αλλά κάποιες φορές ([αυξητική ρινοπλαστική](#)) μπορεί να χρειαστεί να προσθέσει (μοσχεύματα).

Εάν υπάρχουν αναπνευστικά προβλήματα, αυτά συνήθως οφείλονται στο διάφραγμα. Το διάφραγμα είναι ένας χόνδρος, που χωρίζει τα δύο ρουθούνια στο εσωτερικό τους, ο οποίος καλύπτεται από βλεννογόνο. Η επέμβαση διόρθωσης του διαφράγματος ονομάζεται διαφραγματοπλαστική. Ο γιατρός μπορεί να διενεργήσει τη διαφραγματοπλαστική ταυτόχρονα με τη ρινοπλαστική και να διορθώσει κατά αυτόν τον τρόπο το πρόβλημα της αναπνοής.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Το τελικό αποτέλεσμα της ρινοπλαστικής φαίνεται όταν έχει ολοκληρωθεί η επούλωση, δηλαδή **μετά από 6 μήνες. Η μύτη όμως είναι ήδη ευπαρουσίαστη 10 -15 ημέρες μετά την πλαστική μύτης.** Η μύτη είναι πολύ κεντρικό στοιχείο στο πρόσωπο και γι' αυτό η βελτίωση της εικόνας της με ρινοπλαστική (πλαστική στη μύτη) δίνει μια εντυπωσιακή "γλυκύτητα" σε όλο το πρόσωπο.



ΣΩΜΑ

ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ

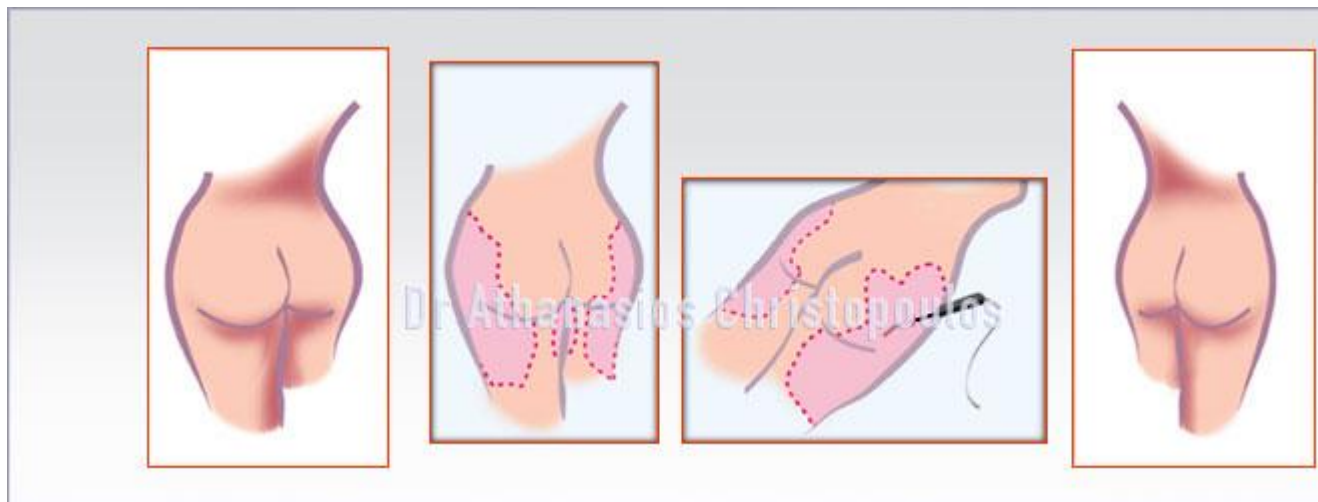
Η λιποαναρρόφηση είναι μία από τις πιο συχνές αισθητικές επεμβάσεις της πλαστικής χειρουργικής παγκοσμίως. Είναι από αυτές που δίνουν τα καλύτερα αποτελέσματα, που ικανοποιούν τους ενδιαφερόμενους. Έχει εξελιχθεί στην εποχή μας με την ενσωμάτωση εξελιγμένης τεχνολογίας, όπως αυτή του laser [[LaserLipolysis](#)], της παλλόμενης κάνουλας [[Παλμική Λιποαναρρόφηση](#)] και των Υπερήχων [[UltrasonicAssistedLiposuction](#)].

Απευθύνεται σε γυναίκες και άνδρες, οι οποίοι έχουν

σχετικά φυσιολογικό βάρος και τοπική συσσώρευση λίπους , το οποίο συνήθως δεν ανταποκρίνεται σε δίαιτα ή γυμναστική.

Η μέθοδος αυτή επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί επιτυχώς στη διόρθωση της γυναικομαστίας, δηλαδή σε υπερμεγέθεις μαστούς στον άνδρα λόγω τοπικής συσσώρευσης λίπους.

Η λιποαναρρόφηση αντίθετα από ότι πιστεύουν μερικοί, δεν είναι μέθοδος καταπολέμησης της παχυσαρκίας ούτε γενικότερα αντικαθιστά τις δίαιτες.



Παρότι φαντάζει ως μία εύκολη λύση για την απώλεια βάρους, στην ουσία αποβλέπει αποκλειστικά και μόνο στην αφαίρεση του τοπικά συσσωρευμένου λίπους. Μπορεί να διενεργηθεί συγχρόνως σε διαφορετικές περιοχές του σώματος, καθώς και να γίνει συμπληρωματικά, με άλλου τύπου αισθητικές επεμβάσεις. Λόγω της ιδιομορφίας που παρουσιάζει το

σώμα κάθε ατόμου, δεν είναι δυνατόν όλα τα άτομα να έχουν το ίδιο ακριβώς αποτέλεσμα. Μόνο κατόπιν συνεννόησης με τον Πλαστικό Χειρουργό μπορεί κανείς να γνωρίζει ποιο θα είναι το εφικτό για την περίπτωση του αποτέλεσμα.

Φυσικά, για λόγους ασφάλειας, καλό είναι να αποφεύγεται η επέμβαση σε άτομα που έχουν σημαντικά προβλήματα υγείας, ιδίως όταν αυτά τα προβλήματα αφορούν το καρδιοαναπνευστικό σύστημα ή προβλήματα πηκτικότητας του αίματος. Εάν βέβαια ένα τέτοιο **πρόβλημα είναι ρυθμισμένο** φαρμακευτικά και δεν έχει αφήσει λειτουργικά προβλήματα, μπορεί να μην αποτελεί πρόβλημα και η επέμβαση να γίνει κανονικά, πάντα με επιπλέον δικλίδες ασφαλείας.

Αναλόγως με τις επιθυμίες του ατόμου, η λιποαναρρόφηση μπορεί να γίνει υπό τοπική αναισθησία σε συνδυασμό με αναλγητικά φάρμακα ή με επισκληρίδιο ή με γενική αναισθησία.

Με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο δεν υπάρχει ιδιαίτερος πόνος κατά τη διάρκεια της επέμβασης και συνήθως, με την κατάλληλη αναλγητική θεραπεία, ούτε μετά απ' αυτήν.

ΠΑΛΜΙΚΗ ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ

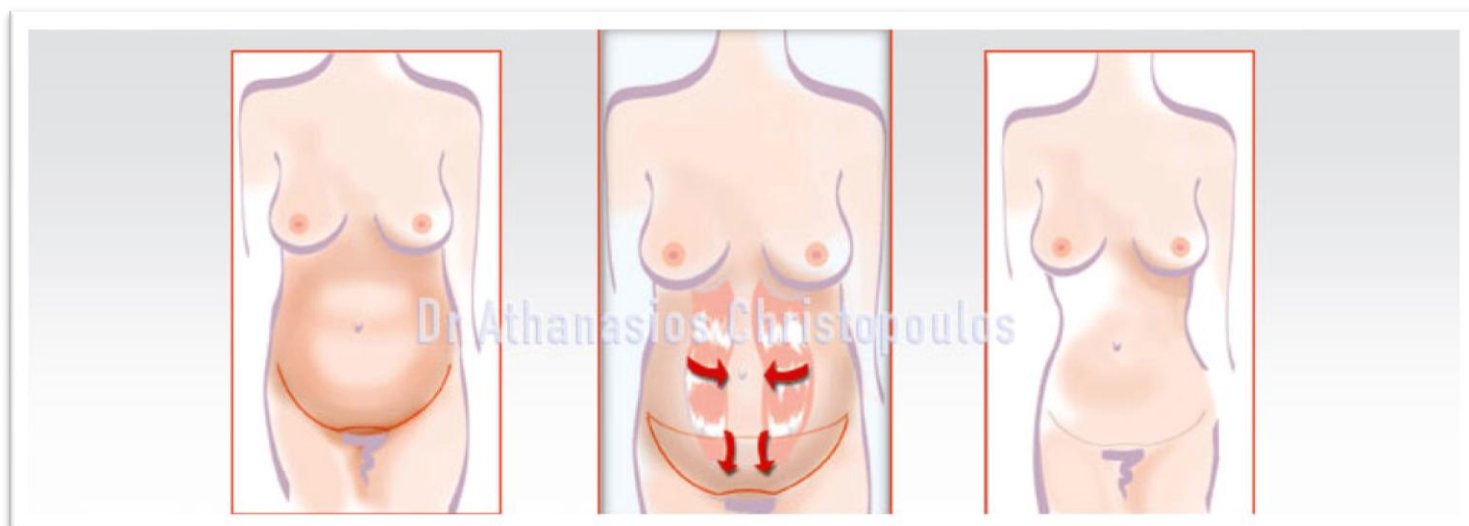
Η **Παλμική Λιποαναρρόφηση** ή αλλιώς δυναμικά υποβοηθούμενη λιποαναρρόφηση ή λιποαναρρόφηση παλλόμενης κάνουλας (PowerAssistedLipoplasty)

είναι ένας νέος τρόπος λιποαναρρόφησης.

Πρόκειται για ένα μηχάνημα το οποίο έχει τη δυνατότητα με μία λεπτή παλλόμενη κάνουλα να διεισδύει ανάμεσα στους ιστούς, να διαλύει και να αναρροφά το λίπος.

ΚΟΙΛΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η στενή και επίπεδη κοιλιά αποτελούσε ανέκαθεν σύμβολο κομψότητας. Με το πέρασμα του χρόνου η επίδραση της βαρύτητας, της χαλάρωσης του δέρματος, οι αυξομειώσεις βάρους δημιουργούν σε άντρες και γυναίκες τη δυσάρεστη όψη μίας κοιλιάς που "κρέμεται". Είναι πάρα πολλές οι γυναίκες που αποκτούν αυτό το πρόβλημα μετά από μία εγκυμοσύνη όπου η κοιλιά δεν επανήλθε στην προηγούμενη κατάσταση.



Η **επέμβαση** αποσκοπεί στην αφαίρεση της περίσσιας του δέρματος και λίπους που βρίσκεται κάτω από τον ομφαλό. Αυτό προϋποθέτει κάποια **τομή** η οποία γίνεται χαμηλά, έτσι ώστε να καλύπτεται απόλυτα από το εσώρουχο ή το μαγιώ. Αλλωστε με το πέρασμα του χρόνου βελτιώνεται σημαντικά. Επίσης, γίνεται επανατοποθέτηση του ομφαλού στην φυσιολογική του θέση μέσω μίας τομής που γίνεται μέσα σε αυτόν και επομένως δεν φαίνεται.

Οι πιθανές επιπλοκές στη συγκεκριμένη επέμβαση δεν είναι συχνές και αφορούν στις συνήθεις επιπλοκές οποιασδήποτε επέμβασης, δηλαδή δημιουργία αιματώματος ή μόλυνση. Και τα δύο αυτά δεν συνιστούν κίνδυνο για το άτομο, αλλά μπορούν να αντιμετωπιστούν εύκολα με καθαρισμό της περιοχής ή λήψη αντιβιοτικών.

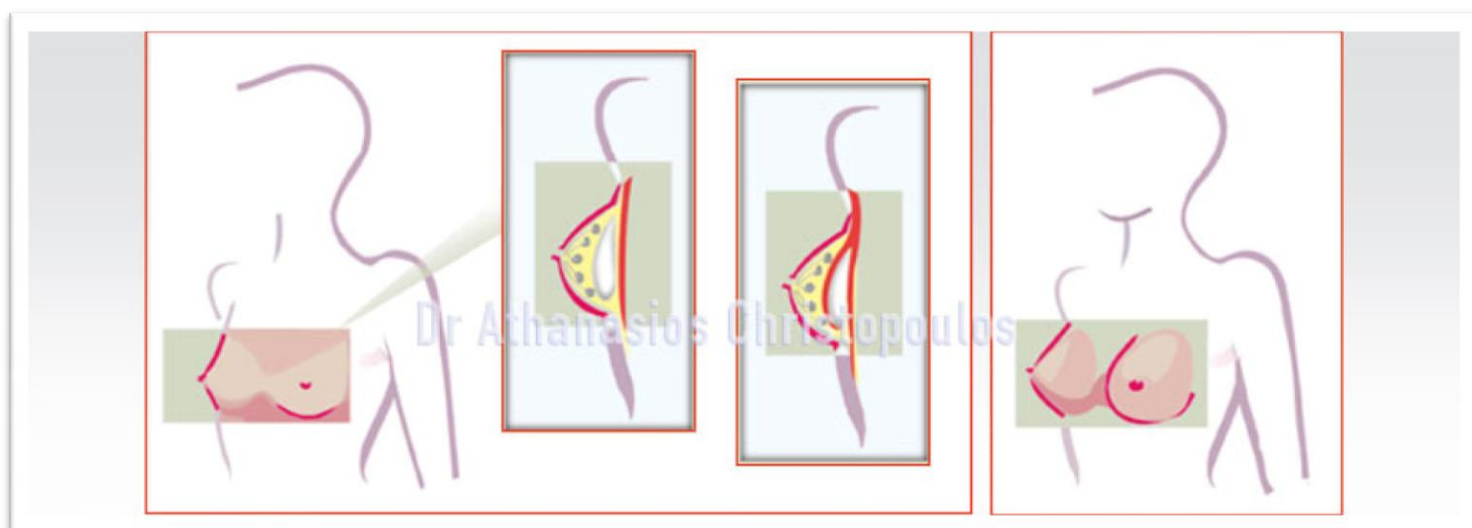
ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Ο μαστός στη γυναίκα είναι σύμβολο θηλυκότητας και επομένως παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία της. Πολλές νέες κοπέλες με πολύ μικρό ή και ανύπαρκτο μαστό αισθάνονται πολύμειονεκτικά στη σχέση τους με το αντίθετο φύλο. Εξάλλου, πολλά άτομα θέλουν να βελτιώσουν την εικόνα τους, διότι θεωρούν ότι τους βοηθάει όχι μόνο στη σχέση τους με τους άλλους ανθρώπους, αλλά κυρίως στον τρόπο που αυτοί βλέπουν το σώμα τους, γεμίζοντάς τους αυτοπεποίθηση και αίσθημα ασφάλειας για την εικόνα που εκπέμπουν.

Μια γυναίκα μπορεί να καταφύγει στην αυξητική μαστών για διάφορους λόγους, όπως να θέλει να διορθώσει μια υπερβολική μείωση του όγκου των μαστών, το λεγόμενο «άδειασμα», μετά από μεγάλη

απώλεια βάρους ή ως αποτέλεσμα εγκυμοσύνης, ή να επιθυμεί την αύξηση του μεγέθους των μαστών της, που μπορεί ανέκαθεν, λόγω γονιδιακών αιτίων, να είναι ατροφικοί ή μικρότεροι του επιθυμητού.

Αν και κατά καιρούς έχουν προταθεί ή προτείνονται, διάφορες [άλλες μέθοδοι αύξησης μαστών](#), η πιο δημοφιλής και συνηθισμένη μέθοδος αυξητικής μαστών στις μέρες παγκοσμίως είναι με [ενθέματα σιλικόνης](#).



Άλλη διαφοροποίηση των ενθεμάτων στήθους αφορά στο σχήμα τους. Υπάρχουν τα [στρογγυλά ενθέματα](#) και τα [ενθέματα σε σχήμα σταγόνας](#). Η επιλογή του ενός ή του άλλου εξαρτάται από το σχήμα που θέλουμε να δώσουμε στο μαστό.

Υπάρχουν και ενθέματα τα οποία μπορούν να αυξομειώνονται σε όγκο και μετά την επέμβαση.

Μετά την επέμβαση χρειάζεται περίπου μία εβδομάδα για να μπορέσει η γυναίκα να επιστρέψει στην εργασία της.

Επίσης, για ένα μήνα τουλάχιστο, πρέπει να φοράει στηθόδεσμο και να μην αθλείται επίσης για περίπου ένα μήνα. Αρχικά θα υπάρχει κάποιο πρήξιμο στους μαστούς, το οποίο σύντομα υποχωρεί.

Όσον αφορά στην πιθανότητα "πτώσης" ή χαλάρωσης του μαστού, έχει αποδειχθεί ότι το ένθεμα λειτουργεί ως στήριγμα στο μαστό και επομένως αυτός "πέφτει" πιο δύσκολα από ότι αν δεν είχε.

Επειδή το ένθεμα τοποθετείται κάτω από τον αδένα του μαστού, δεν αλλάζει σε τίποτα τη λειτουργία αυτού και επομένως δεν επηρεάζει καθόλου το θηλασμό.

Σε μία σωστά εφαρμοσμένη τεχνική αύξησης στήθους και όταν δε γίνονται υπερβολές, όσον αφορά το μέγεθος, κανείς μη ειδικός δεν μπορεί να διακρίνει τον μαστό που έχει αυξηθεί με ένθεμα σιλικόνης, από αυτόν που δεν έχει.

Οι επιπλοκές δεν είναι συχνές. Αν συμβούν αντιμετωπίζονται χωρίς κανέναν κίνδυνο για την υγεία. Στις λίγες περιπτώσεις που μπορεί να υπάρξει κάποια επιπλοκή π.χ. μόλυνση, δημιουργία κάψας, αυτή θα αντιμετωπιστεί από το γιατρό, προκειμένου να καταλήξει στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η αυξητική μαστών είναι μία επέμβαση με πολύ υψηλό βαθμό ικανοποίησης. Έχει θετική επίπτωση όσον αφορά

στην αυτοπεποίθηση μιας γυναίκας, η οποία είναι εμφανέστατη μετά την επέμβαση και τις περισσότερες φορές συμβάλει θετικά στη σχέση του ζευγαριού.

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Η ανόρθωση στήθους (ή αλλιώς λεγόμενη μαστοπηξία, ανόρθωση μαστών) είναι μία επέμβαση πλαστικής στήθους, που απευθύνεται στις γυναίκες που είναι μεν ικανοποιημένες από το μέγεθος των μαστών τους, τις προβληματίζει δε η πτώση και η χαλάρωση αυτών. Η ανόρθωση στήθους βοηθά στο να αποκτήσει ο μαστός μία πιο σφριγηλή σύσταση, καθώς και πιο κωνικό σχήμα, χωρίς να επηρεαστεί ο όγκος του. Πρόκειται για μία διαδικασία τελείως διαφορετική από αυτή της αύξησης στήθους, παρότι πολλά άτομα συγχέουν τις δύο αυτές πλαστικές επεμβάσεις.

Αίτια της πτώσης

Η πτώση του στήθους οφείλεται συνήθως στο μεγάλο του μέγεθος, στη βαρύτητα, στην ηλικία, στις αυξομειώσεις βάρους και στην εγκυμοσύνη. Κύρια αιτία της πτώσης είναι οι συνεχείς αυξομειώσεις του όγκου των μαστών, οι οποίες προκαλούν αντίστοιχη χαλάρωση και στο δέρμα. Οι παραπάνω παράγοντες μπορούν να λειτουργούν και συνδυαστικά. Για παράδειγμα ο μεγάλος όγκος των μαστών επηρεάζεται τόσο από τη βαρύτητα όσο και από την ηλικία, διότι με το πέρασμα του χρόνου η ελαστικότητα του δέρματος και η αντοχή

του στη δύναμη της βαρύτητας μειώνεται.

Εγκυμοσύνη

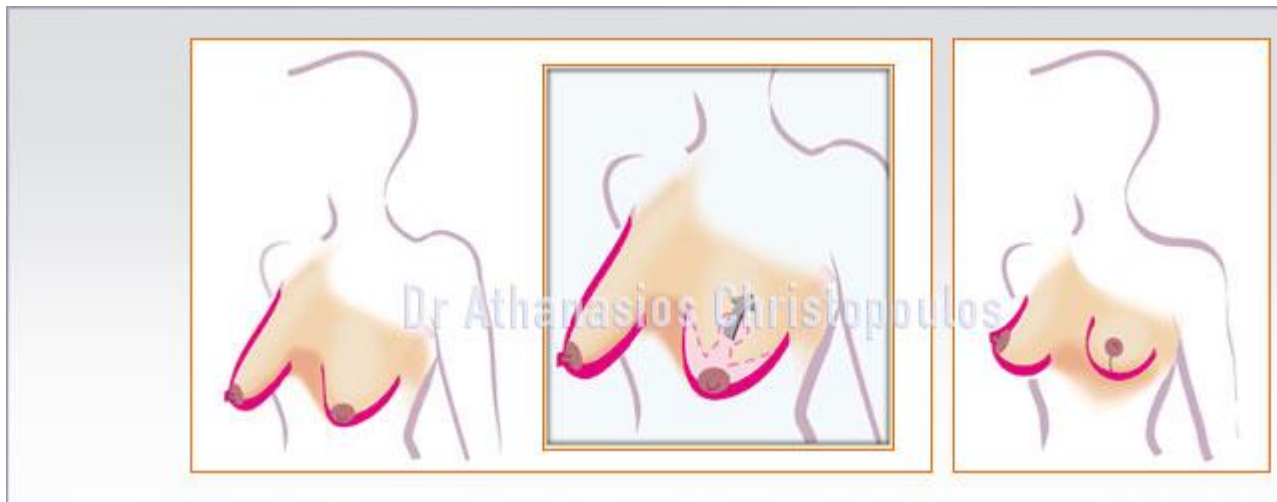
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης οι μαστοί αυξάνονται σε όγκο και βάρος, αναγκάζοντας και το δέρμα να υπερεκτείνεται. Μετά την εγκυμοσύνη, όταν ο όγκος των μαστών μειωθεί, το δέρμα δεν ακολουθεί. Σε αυτή τη δυσκολία του δέρματος να συρρικνωθεί βοηθούν πολύ περισσότερο και οι τυχόν ραβδώσεις (ραγάδες), που μπορεί να έχουν εμφανιστεί σε αυτό, οι οποίες μειώνουν κατά πολύ την ελαστικότητα.

Πώς λειτουργεί η ανόρθωση στήθους

Η ανόρθωση στήθους αποσκοπεί σε τρία σημεία.

1. Να μεταφερθεί η θηλή πιο ψηλά, στην αρχική της θέση,
2. Να αφαιρεθεί η περίσσεια δέρματος και να μαζευτεί κατά αυτόν τον τρόπο ο μαστός σε μία υψηλότερη θέση και
3. Να γίνει μία ανακατανομή του αδένα, έτσι ώστε αυτός να σταθεί ανορθωμένος, με τη βοήθεια πάντα της τάσης του δέρματος, η οποία τον στηρίζει.

Όταν αφαιρεθεί το μέρος του χαλαρωμένου δέρματος, εκείνο που απομένει είναι πιο σφιχτό και έχει καλύτερη δυνατότητα, στο να κρατήσει το μαστό στην καινούρια του θέση.



Είναι πιθανόν ο γιατρός να χρειαστεί να τοποθετήσει κάποια μικρά σωληνάκια κατά τη διάρκεια της επέμβασης, τα οποία θα παραμείνουν για μία έως δύο μέρες, προκειμένου να αποφευχθεί η πιθανότητα δημιουργίας αιματώματος. Η παραμονή στην κλινική είναι συνήθως μία ημέρα.

Αυξητική στήθους για διόρθωση της χαλάρωσης

Πολλά άτομα θεωρούν ότι και μόνο το να βάλλουν κάποιο ένθεμα στο μαστό τους είναι αρκετό προκειμένου να δώσει την ανόρθωση που αυτά επιθυμούν. Στην πράξη αυτό μπορεί να συμβεί, αλλά μόνο σε πολύ συγκεκριμένες περιπτώσεις, στις οποίες πρόκειται για πολύ μικρό βαθμό πτώσης, σε σχετικά μικρούς μαστούς. Συνήθως αυτό το παρατηρούμε μετά από μία εγκυμοσύνη και από το «άδειασμα», που ο μαστός μπορεί να υποστεί. Όταν η ανόρθωση μπορεί να γίνει μόνο με την αύξηση αυτό είναι επιθυμητό, διότι σε αυτή την περίπτωση οι τομές και τα επακόλουθα σημάδια

είναι πολύ-πολύ λιγότερα.

Υπάρχουν και κάποιες συνδυαστικές επεμβάσεις ανόρθωσης μαζί με αύξηση όπου και πάλι υπάρχει δυνατότητα να έχει κανείς πολύ λιγότερες τομές. Ο βαθμός ικανοποίησης των ατόμων, που έχουν προβεί σε μία τέτοια επέμβαση, είναι μεγάλος, με την απαραίτητη προϋπόθεση να έχουν ενημερωθεί σωστά και να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΑΣΤΩΝ

Μία από τις πιο τραυματικές εμπειρίες στη ζωή μίας γυναίκας είναι το να χάσει το μαστό της εξαιτίας κάποιας κακοήθους, αλλά μερικές φορές και καλοήθους πάθησης.

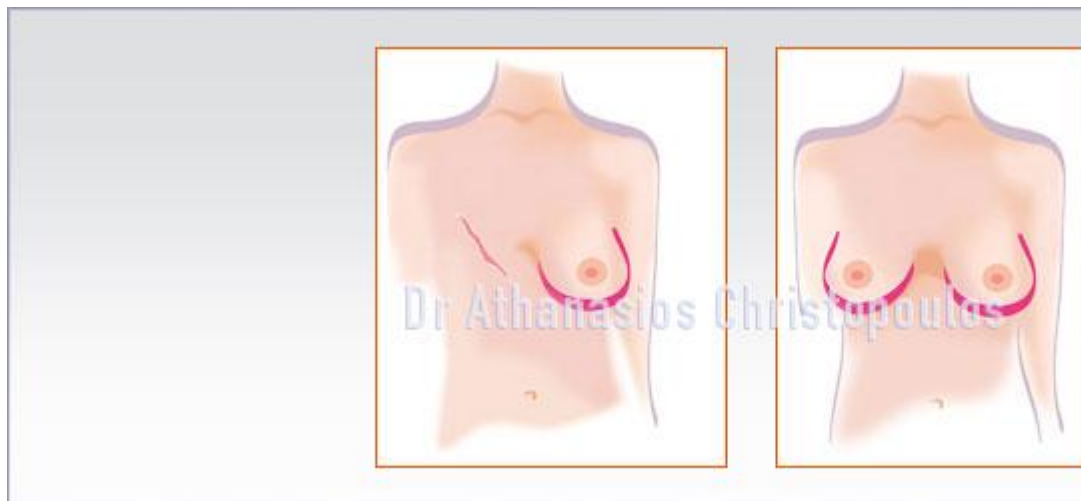
Ο μαστός ανέκαθεν αποτελούσε σύμβολο θηλυκότητας και η απώλειά του έχει αρνητική επίδραση στον ψυχισμό

της γυναίκας γιατί την κάνει να αισθάνεται "λιγότερο γυναίκα".

Ο ακρωτηριασμός μαστός μπορεί να αποκατασταθεί με πολλούς τρόπους. Δεν μπορεί βέβαια κανένας από αυτούς τους τρόπους να δώσει ένα λειτουργικό μαστό, δηλαδή ένα μαστό που μπορεί να θηλάσει, μπορεί όμως να προσφερθεί στη γυναίκα αυτή η **ψυχική ανάταση** που της είναι απαραίτητη όταν θα κοιτάζεται στον καθρέφτη ή στην επαφή της με τα άτομα του περιβάλλοντός της.

Οι κύριοι τρόποι αποκατάστασης μαστού χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

- **Με τη χρήση ενθεμάτων** (σιλικόνης ως επί το πλείστον).
- **Με τη χρήση αυτόλογων ιστών**



Με τη χρήση ενθεμάτων (σιλικόνης ως επί το πλείστον).

Συνήθως σε αυτές τις περιπτώσεις αρχικά χρησιμοποιείται ένας διατατήρας δέρματος (γνωστό ως *μπαλονάκι*) ο οποίος μετά από περίπου τρεις μήνες μας έχει δώσει την περίσσια δέρματος που απαιτείται. Με μία δεύτερη επέμβαση λοιπόν, τοποθετούμε το τελικό ένθεμα σιλικόνης. Ακολουθεί η **δημιουργία θηλής**, εφόσον αυτή έχει χαθεί.

Τις περισσότερες φορές είναι απαραίτητη και η ανόρθωση του άλλου μαστού εφόσον αυτός είναι πτωτικός, προκειμένου να υπάρξει συμμετρία. Σε αυτόν το βασικό τρόπο αποκατάστασης του μαστού, υπάρχουν και παραλλαγές οι οποίες εξαρτώνται από την επιθυμία του κάθε ατόμου. Για παράδειγμα, η χρήση ενθεμάτων *Becker*, μπορεί να βοηθήσει ώστε αντί για δύο επεμβάσεις να αρκέσει μόνο η μία.

Τα ενθέματα αυτά είναι συγχρόνως εκτός από ενθέματα και διατατήρες δέρματος.

• **Με τη χρήση αυτόλογων ιστών**

Οι τεχνικές αυτές αποτελούν την πραγματική έννοια της Πλαστικής Χειρουργικής. Δηλαδή, την ανάπλαση ενός οργάνου όπως ο μαστός χρησιμοποιώντας ιστούς του ιδίου σώματος οι οποίοι δεν είναι απαραίτητοι.

Για παράδειγμα μπορεί να αποκατασταθεί ο μαστός με τη χρήση τμήματος της κοιλιάς όταν εκεί υπάρχει χαλάρωση και επομένως περισσεύει δέρμα και λίπος από αυτήν. Σε αυτή την περίπτωση μάλιστα έχουμε

και αισθητική βελτίωση της κοιλιάς, μιας και στην ουσία κάνουμε συγχρόνως και κοιλιοπλαστική.

Η αναδημιουργία θηλής και η ανόρθωση του άλλου μαστού είναι συνήθως απαραίτητη για το καλύτερο δυνατό αισθητικά αποτέλεσμα.

Ο χρόνος κατά τον οποίο θα γίνει η επανόρθωση του μαστού εξαρτάται από το βαθμό κακοήθειας της προϋπάρχουσας νόσου. Κάποιες φορές η αποκατάσταση μπορεί να γίνει άμεσα μετά τη μαστεκτομή αλλά άλλες φορές πρέπει να προηγηθεί κάποιο διάστημα παρακολούθησης.

Οι πιθανότητες επιπλοκών είναι λίγες και εξαρτώνται από το είδος της επέμβασης. Αφορούν δε τις κλασσικές επιπλοκές κάθε επέμβασης όπως δημιουργία αιματώματος, μόλυνση κ.λ.π. Δεν συμβαίνουν συχνά και αν συμβούν αντιμετωπίζονται.

Η ψυχική ανάταση και αυτοπεποίθηση που αποκτά το άτομο είναι εμφανέστατη και αποτελεί μέγιστη ικανοποίηση της ασθενούς αλλά και του γιατρού.

Κοινή πεποίθηση όλων των ατόμων που έχουν μπει στη διαδικασία αυτή είναι ότι άξιζε που το έκαναν.

ΓΥΝΑΙΚΟΜΑΣΤΙΑ

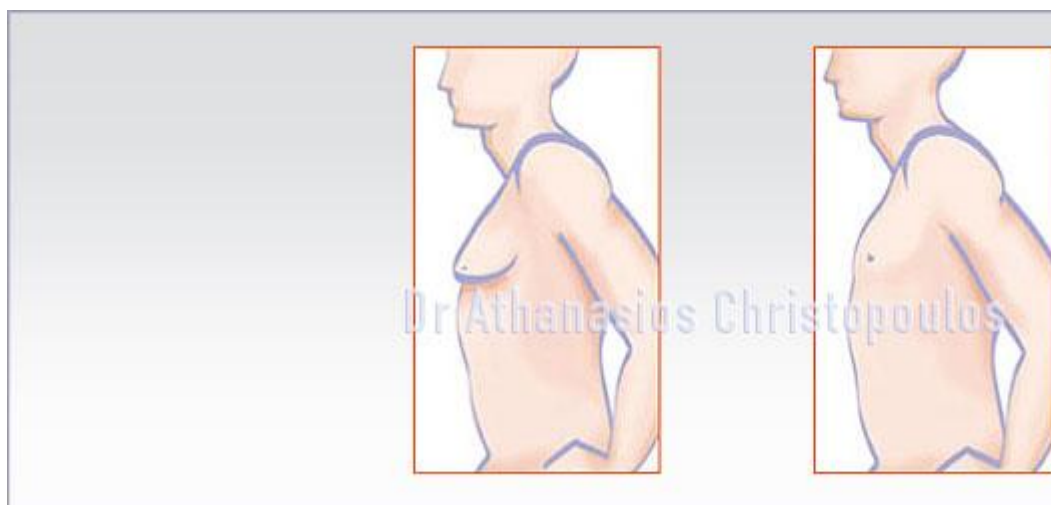
Ονομάζεται έτσι το πρόβλημα του διογκωμένου μαστού σε άντρες και αποτελεί ένα από τα συχνότερα αισθητικά

προβλήματα τους. Η διόγκωση του μαστού μπορεί να οφείλεται σε τοπική συσσώρευση λίπους ή σε αυξημένο αδένα του μαστού.

Όταν η γυναιομαστία οφείλεται σε τοπική συσσώρευση λίπους τότε μπορεί να διορθωθεί με τη μέθοδο της **λιποαναρρόφησης**. Αυτό γίνεται μέσα από πολύ μικρές τομές από τις οποίες περνάει ένας πολύ λεπτός σωλήνας που αναρροφά το επιπλέον λίπος της περιοχής. Τα σημάδια που μένουν είναι πολύ μικρά και δυσδιάκριτα.

Όταν η γυναιομαστία οφείλεται σε υπερτροφικό αδένα, τότε πρέπει να γίνει αφαίρεσή του από μία τομή που γίνεται στο όριο θηλής-δέρματος, στο κάτω μέρος της θηλής. Με τον τρόπο αυτό το σημάδι είναι δυσδιάκριτο.

Η επέμβαση μπορεί να γίνει με τοπική ή γενική αναισθησία και απαιτεί παραμονή στην κλινική, μόνο λίγων ωρών.



Ελαφριές εργασίες μπορούν να γίνονται ήδη από την επόμενη μέρα, ενώ για βαρύτερες εργασίες απαιτούνται λίγες επιπλέον ημέρες.

Μετά την επέμβαση ο πόνος δεν είναι ιδιαίτερα ενοχλητικός και αν υπάρχει καταπολεμάται με κατάλληλα παυσίπονα.

Για χρονικό διάστημα ενός μηνός τουλάχιστον απαιτείται η χρήση γιλέκου-κορσέ, ο οποίος έχει το ρόλο νάρθηκα για να γίνει σωστή επούλωση.

Οι πιθανότητες επιπλοκών είναι πολύ μικρές και περιορίζονται στη μόλυνση που καταπολεμάται με αντιβιοτικά ή τη δημιουργία αιματώματος που μπορεί εύκολα να αφαιρεθεί.

Το αποτέλεσμα είναι **μόνιμο**. Δεν υπάρχει κίνδυνος για την υγεία εφόσον βέβαια το άτομο δεν πάσχει από άλλα σοβαρά προβλήματα.

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΓΡΑΜΜΩΝ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το σώμα είναι μία σειρά από στοιχεία και καμπύλες γραμμές, που συνδυαζόμενα μεταξύ τους δημιουργούν μία ενιαία εικόνα η οποία μπορεί να είναι αισθητικά αποδεκτή ή όχι.

Η έννοια του ωραίου είναι δύσκολο να οριστεί. Δεν υπάρχει αντικειμενικός τρόπος μέτρησης της ομορφιάς, αλλά αυτή ορίζεται από το τι θεωρεί ως ωραίο η πλειοψηφία του κόσμου σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο και σε μία συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα.

Οι Πλαστικοί Χειρουργοί προσπαθώντας να ορίσουν το "ωραίο" με αντικειμενικά κριτήρια, ανέπτυξαν έναν κλάδο της ειδικότητας, ο οποίος ασχολείται με τον καθορισμό σαφών μετρήσεων στο σώμα ή και στο πρόσωπο οι οποίες είναι κοινές σε όλα τα άτομα που στην κοινωνία μας θεωρούνται ιδιαιτέρως εμφανίσιμα.

Ο Πλαστικός Χειρουργός έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει το σώμα έτσι ώστε αυτό να αποκτήσει όλα τα σωματομετρικά στοιχεία εκείνα που προσδίδουν την αρμονία.

Για τη βελτίωση των γραμμών του σώματος χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι. Η συχνότερη από αυτές είναι η γνωστή σε όλους μας λιποαναρρόφηση η οποία, αφαιρώντας τα τοπικά συσσωρευμένα λιποκύτταρα έχει τη δυνατότητα να εξομαλύνει επιφάνειες σε όλα τα σημεία του σώματος, όπου υπάρχει πρόβλημα τοπικού πάχους.

Η εμφύτευση λίπους είναι μία άλλη μέθοδος πρόσθεσης όγκου εκεί όπου αυτός λείπει. Μπορεί να συνδυαστεί με λιποαναρρόφηση και έτσι να αφαιρέσουμε μεν το λίπος από εκεί που περισσεύει και να το προσθέσουμε εκεί όπου λείπει.

Η χρήση ενθεμάτων σιλικόνης αποτελεί έναν άλλο τρόπο πρόσθεσης όγκου εκεί όπου τον χρειαζόμαστε. Υπάρχουν ενθέματα σχεδόν για όλα τα σημεία του σώματος όπως για παράδειγμα γλουτούς, κνήμες (γάμπες), βραχίονες ή ακόμη και τον θώρακα.

Η ανόρθωση μηρών βελτιώνει τη χαλάρωση του δέρματος στην εσωτερική επιφάνεια των μηρών. Οι τομές γίνονται ακριβώς στο σημείο όπου το δέρμα κάνει πτυχή και επομένως δεν γίνονται αντιληπτές.

Γενικότερα, σχεδόν όλα τα σημεία του σώματος μπορούν να διαμορφωθούν με διάφορες μεθόδους, επιλέγοντας πάντα την καταλληλότερη για κάθε περίπτωση. Κάποιες από αυτές τις περιπτώσεις είναι πολύ εξειδικευμένες και δεν μπορούμε να τις αναφέρουμε σαν ξεχωριστές κατηγορίες.

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η ρινοπλαστική είναι μία από τις πιο γνωστές επεμβάσεις Πλαστικής Χειρουργικής. Ταυτόχρονα είναι μία εκλεπτυσμένη επέμβαση, πολύ σημαντική για την αισθητική όλου του προσώπου. Η μύτη αποτελεί κεντρικό σημείο στο πρόσωπο και ως εκ τούτου η διόρθωσή της δίνει μία σημαντική αισθητική βελτίωση σε αυτό. Η επέμβαση αποσκοπεί στη διαμόρφωση του σκελετού της μύτης, σε ένα επιθυμητό αρμονικό αποτέλεσμα. Ο σκελετός της μύτης, που αποτελείται από οστά και χόνδρους, είναι αυτός που δίνει το τελικό σχήμα. Η όλη επέμβαση γίνεται μέσα στα ρουθούνια κι επομένως χωρίς ορατά σημάδια.

Μέχρι σχετικά πρόσφατα, οι περισσότερες ρινοπλαστικές ήταν αφαιρετικές, δηλαδή αποσκοπούσαν

στο να αφαιρέσουν τμήματα οστού ή χόνδρου, ώστε η μύτη αφενός να μικρύνει, αφετέρου να αποκτήσει ένα ωραίο σχήμα, δηλαδή μείωναν τον όγκο της μύτης. Αν παρατηρήσουμε καλά όμως, θα δούμε ότι μία δύσμορφη μύτη, που συχνά είναι μία γαμψή μύτη, δεν σημαίνει απαραίτητως ότι είναι και μεγάλη. Υπάρχουν δύσμορφες μύτες οι οποίες έχουν μικρό όγκο, σε σχέση με το υπόλοιπο πρόσωπο.

Η τάση, μέχρι πρόσφατα, ήταν να αφαιρείται το δύσμορφο μέρος της μύτης. Αυτό όμως, έστω και αν έδινε ένα ωραίο σχήμα στη μύτη, σήμαινε μία περεταίρω μείωση του όγκου της, πράγμα το οποίο δεν είναι πάντα επιθυμητό. Για τον λόγο αυτό τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε η [αυξητική ρινοπλαστική](#).

Για παράδειγμα μία γαμψή μύτη μπορεί να αποκτήσει ένα καλό σχήμα, όχι αφαιρώντας τα [δύσμορφα σημεία](#) της, αλλά προσθέτοντας έτσι ώστε να γίνει πιο ευθεία.

.

ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Μία μικρή περιοχή που επηρεάζει αισθητικά όλο το πρόσωπο, τα μάτια, είναι το κυριότερο σημείο έκφρασης, επικοινωνίας και πολλές φορές ομορφιάς ενός ατόμου. Είναι το πρώτο και το τελευταίο σημείο που παρατηρούμε σε όποιον ερχόμαστε σε προσωπική επαφή. Είναι το μέρος του σώματός μας που παρατηρεί περισσότερο ο κόσμος που συναναστρεφόμαστε.

Είναι το σημείο που πολύ συχνά προδίδει την ηλικία μας αλλά και την κούραση της ψυχής μας. Δίνει στο συνομιλητή μας την αίσθηση ότι είμαστε κουρασμένοι ή λυπημένοι. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο η περιοχή των βλεφάρων να είναι δυσανάλογα γερασμένη σε σχέση με το υπόλοιπο πρόσωπο.



Η βλεφαροπλαστική αποσκοπεί σε δύο κυρίως σημεία:

- τη διόρθωση της χαλάρωσης του δέρματος των βλεφάρων
- τη διόρθωση του προεξέχοντος περιοφθάλμιου λίπους, τις κοινώς λεγόμενες "σακκούλες".

Ανάλογα με το είδος και την έκταση του προβλήματος, μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες τεχνικές. Κλασική βλεφαροπλαστική: γίνεται μέσω μίας τομής στο άνω βλέφαρο στο σημείο που αυτό κάνει πτυχή όταν ανοίγει και μία τομή στο κάτω βλέφαρο ακριβώς κάτω από τις βλεφαρίδες. Οι τομές αυτές όταν επουλωθούν είναι πολύ δυσδιάκριτες. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται στις περιπτώσεις όπου έχουμε αρκετή

χαλάρωση στο δέρμα.

Transconjunctival βλεφαροπλαστική: γίνεται με εσωτερική τομή στην μέσα πλευρά του κάτω βλεφάρου.

Βλεφαροπλαστική με χρήση laser.

Βλεφαροπλαστική συνδυαζόμενη με κανθοπλαστική ή κανθοπηξία: για να αλλάξει το σχήμα του ματιού.

Η διάρκεια του αποτελέσματος της βλεφαροπλαστικής είναι πολυετής. Μπορούμε να πούμε ότι είναι από τις επεμβάσεις που διαρκούν περισσότερο στο χρόνο.

Η ικανοποίηση που δίνει στα άτομα που έχουν προβεί σε αυτή, είναι πολύ υψηλή, αφού η περιοχή των ματιών είναι ίσως η πλέον σημαντική στη συνολική αισθητική του προσώπου.

METΩΠΙΑΙΟ LIFTING

Σε πολλές από τις εκφράσεις μας συμμετέχει πολύ ενεργά η θέση και το σχήμα των φρυδιών μας. Ακόμα και σε ένα άτομο που έχει καλύψει τη μύτη και το στόμα μπορούμε από τη θέση των φρυδιών να καταλάβουμε τη χαρά, το γέλιο, την αγωνία, το θυμό, τον ενθουσιασμό ή την αμηχανία. Η χαμηλή θέση των φρυδιών υποδηλώνει γηρασμένο πρόσωπο και πολλές φορές αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία που πρέπει να διορθωθούν σε αυτό.

Το μετωπιαίο lifting ή ανόρθωση φρυδιών αποτελεί μία επέμβαση που μπορεί να γίνει μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες επεμβάσεις.

Εάν τοποθετήσουμε τα δάκτυλά μας στο μέτωπο και τραβήξουμε το δέρμα προς τα επάνω, μπορούμε να έχουμε μία ιδέα του τι μπορούμε να επιτύχουμε με αυτή την διαδικασία.



Τα τελευταία χρόνια συνηθίζεται όλο και περισσότερο το ενδοσκοπικό lifting. Αυτό γίνεται με την χρήση

τεχνικών και εργαλείων που ως σκοπό έχουν την μείωση των τομών σε πολύ μεγάλο βαθμό. Αυτές εκτός του ότι βρίσκονται μέσα στα μαλλιά, είναι και πολύ μικρές, πράγμα που τις καθιστά ασήμαντες.

Δεν είναι ιδιαίτερα συχνή η εμφάνιση επιπλοκών.

Το μετωπιαίο lifting μπορεί να συνδυασθεί με πολλές άλλες πράξεις όπως: **χημικό peeling,**
επανεπιθηλιοποίηση με laser,
βλεφαροπλαστική, καθώς και να αποτελέσει μέρος ενός γενικότερου lifting του προσώπου.

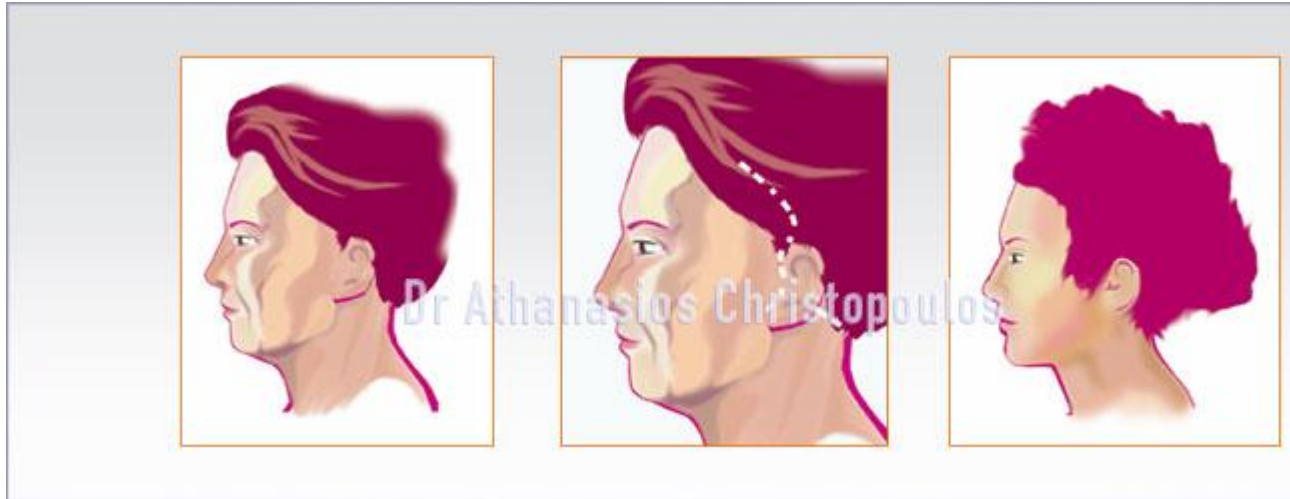
Η επέμβαση αυτή δίνει υψηλά ποσοστά ικανοποίησης, υπό την προϋπόθεση του να συνοδεύεται από ρεαλιστικές προσδοκίες, πλήρη ενημέρωση και μια σωστά εφαρμοσμένη τεχνική.

LIFTING ΠΑΡΕΙΑΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ

Lifting, όπως το ονομάζουμε στην Ελλάδα ή ρυτιδεκτομή (*rhytidectomy*) όπως το ονομάζουν οι Αμερικάνοι, είναι μία έννοια αρκετά παρεξηγημένη στη χώρα μας. Ο πολύς κόσμος θεωρεί ότι lifting ονομάζεται οποιαδήποτε διαδικασία αποσκοπεί στην βελτίωση του γηρασμένου προσώπου ή ακόμα και οποιαδήποτε διαδικασία αισθητικής χειρουργικής αφορά στο πρόσωπο. Στη πραγματικότητα η ρυτιδεκτομή είναι μία συγκεκριμένη χειρουργική διαδικασία η οποία αποσκοπεί στη βελτίωση συγκεκριμένων προβλημάτων.

Η ρυτιδεκτομή μπορεί να βελτιώσει τη χαλάρωση του

δέρματος, τις βαθιές ρυτίδες που οφείλονται στη χαλάρωση (και όχι στην έντονη εκφραστικότητα),



•

Όταν η ρυτιδεκτομή δε χρησιμοποιείται ως η λύση όλων των προβλημάτων αλλά σε σωστά επιλεγμένες περιπτώσεις εφαρμόζοντας την ενδεικνυόμενη τεχνική για το συγκεκριμένο άτομο αυτό θα μείνει σίγουρα ικανοποιημένο. Η ικανοποίησή του αυτή θα διαρκέσει για πολλά χρόνια, χωρίς καμία αλλαγή χαρακτηριστικών αλλά μόνο επιστρέφοντας σε μία πιο νεανική όψη.

ΜΟΔΑ

Μόδα είναι η τάση που επικρατεί κατά περιόδους στην ένδυση και γενικότερα στον τρόπο συμπεριφοράς και σκέψεως μεταξύ των μελών δεδομένου κοινωνικού συνόλου, με χαρακτήρα εφήμερο και διαρκώς μεταβαλλόμενο.

Η λέξη μόδα προέρχεται από τη λατινική λέξη *modus* που σημαίνει τρόπος.

Η έννοια της μόδας αφορά όχι μόνο την ενδυμασία και τα γενικότερα στοιχεία της εξωτερικής εμφάνισης, αλλά και τις προτιμήσεις σε διάφορους τομείς που συνδέονται με την καθημερινότητα των πολιτών. Υπάρχει, έτσι, η μόδα που αφορά τις εκφραστικές επιλογές -ιδίως των νέων-, τις μουσικές προτιμήσεις, τους τρόπους συμπεριφοράς και διασκέδασης, τις καταναλωτικές επιλογές, κ.λπ.

Πώς διαμορφώνεται η μόδα

Η μόδα συνδέεται από τη μια με τα οικονομικά συμφέροντα των εταιρειών παραγωγής και προώθησης προϊόντων που σχετίζονται με την ενδυμασία, τη μουσική, τον κινηματογράφο κ.ά., κι από την άλλη με την ανάγκη προσωπικής έκφρασης των ατόμων. Η διαμόρφωση της μόδας, ωστόσο, επηρεάζεται από ποικίλους παράγοντες.

Ειδικότερα:

- Σε ό,τι αφορά τον τομέα της ενδυμασίας κυρίαρχο ρόλο στη διαμόρφωση των τάσεων διαδραματίζουν οι εταιρείες παραγωγής με τη συνδρομή των σχεδιαστών αλλά και των υπεύθυνων προώθησης. Οι εταιρείες επιλέγουν και προτείνουν μέσα από επιδείξεις ρούχων, δημοσιευμάτων στον τύπο και τηλεοπτικών εκπομπών τις ενδυματολογικές προτάσεις τους για κάθε επόμενη εποχή, αξιοποιώντας κάθε πιθανό τρόπο διαφήμισης προκειμένου να βρουν την επιζητούμενη ανταπόκριση από το κοινό.

Στο πλαίσιο της προώθησης των ενδυματολογικών προτάσεων χρησιμοποιούνται συχνά και πρόσωπα από το χώρο της τέχνης -ηθοποιοί, τραγουδιστές- και του αθλητισμού που ασκούν μεγάλη επιρροή στο νεανικό κοινό.

- Οι γενικότερες ενδυματολογικές επιλογές -ρούχα, κοσμήματα, κόμμωση- των ηθοποιών σε κινηματογραφικές ταινίες που γνωρίζουν μεγάλη εισπρακτική επιτυχία, όπως και οι αντίστοιχες επιλογές τραγουδιστών στα βίντεο κλιπ τραγουδιών που τα παρακολουθούν εκατομμύρια πολίτες, μπορούν να αποτελέσουν χωριστό παράγοντα διαμόρφωσης μιας νέας μόδας.

- Λόγω της μεγάλης σημασίας που έχει η ενδυμασία ως μέσο έκφρασης, η μόδα έρχεται συχνά να λειτουργήσει ως βασικός εκφραστής του πνεύματος μιας ολόκληρης γενιάς και να υποδηλώσει τις διεκδικήσεις και τις προσδοκίες

τους. Η ευρύτατη διάδοση, για παράδειγμα, που γνώρισαν τα μίνι φορέματα και τα μπικίνι μαγιό οφειλόταν στο γεγονός ότι μέσω αυτών οι γυναίκες θέλησαν να εκφράσουν τη διάθεσή τους για χειραφέτηση από τον αυστηρό κοινωνικό έλεγχο που τις κρατούσε συνεχώς δέσμιες ενός καταπιεστικού συντηρητισμού.

Η διαμόρφωση, επομένως, της μόδας εξαρτάται πολλές φορές από το γενικότερο πνεύμα που χαρακτηρίζει μια γενιά και από τις ειδικότερες αλλαγές που επιδιώκουν οι νέοι άνθρωποι να επιφέρουν στην κοινωνική πραγματικότητα της εποχής τους.

- Η μόδα -ιδίως η ενδυματολογική- επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από την οικονομική κατάσταση των ατόμων. Οι ευκατάστατες κοινωνικές ομάδες επιχειρούν μέσω αυτής να διαφοροποιηθούν από τα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα κι επιλέγουν άρα εκείνα τα ρούχα που αντανakλούν την υψηλή οικονομική τους επιφάνεια. Ενώ, οι πολίτες που έχουν χαμηλότερα οικονομικά εισοδήματα καταφεύγουν σε επιλογές περισσότερο προσιτές στον περιορισμένο προϋπολογισμό τους.

Τι εξυπηρετεί η μόδα

Η μόδα σε κάθε της έκφανση αποτελεί τρόπο έκφρασης κι έρχεται να δηλώσει τις πεποιθήσεις, τις ιδεολογικές τάσεις και τις επιδιώξεις των ατόμων που την υιοθετούν. Ειδικότερα:

- Το άτομο μέσω της μόδας, και κυρίως των ενδυματολογικών επιλογών, επιχειρεί να παρουσιάσει στους άλλους σημαντικές πτυχές της προσωπικότητάς του. Η ενδυμασία κάθε ανθρώπου, άλλωστε, δεν είναι ένας τυχαίος συνδυασμός, αλλά μια προσπάθεια διαμόρφωσης μιας συγκεκριμένης εικόνας.

- Η ανάγκη των ανθρώπων να γίνονται αποδεκτοί από τον περίγυρό τους και να αισθάνονται πως συμβαδίζουν με το κλίμα της εποχής τους, τούς ωθεί συχνά στην υιοθέτηση όσων επιτάσσει η μόδα.

- Σε παρόμοιο επίπεδο κινείται και η επιθυμία των ανθρώπων να λαμβάνουν διαρκή επιβεβαίωση από τους άλλους σχετικά με την ελκυστικότητα της εμφάνισής τους.

- Μια βασική ανάγκη των ανθρώπων που εξυπηρετείται από τη μόδα είναι αυτή της διαρκούς ανανέωσης. Η επιθυμία αποφυγής της ρουτίνας και της μονοτονίας επιδιώκεται συχνά μέσω των αλλαγών στην εμφάνιση και στις ενδυματολογικές επιλογές.

- Η μόδα εξυπηρετεί συχνά και την ανάγκη των επιμέρους κοινωνικών ομάδων να διαφοροποιούνται, δηλώνοντας είτε την οικονομική τους επιφάνεια είτε την επαγγελματική τους ταυτότητα.

- Η μόδα με τις συνεχείς μεταβολές της διατηρεί σε υψηλά επίπεδα ζήτησης μια σειρά επαγγελμάτων και αποδίδει τεράστια οικονομικά οφέλη στις εταιρείες παραγωγής ενδυμάτων και άλλων προϊόντων που σχετίζονται με την εμφάνιση των ατόμων. Πρόκειται για μια ανθηρή βιομηχανία, εφόσον ανά τακτά διαστήματα οι άνθρωποι καλούνται να προβούν σε νέες αγορές ρούχων, υποδημάτων κ.ά.

Σχεδιαστές μόδας, εργάτες παραγωγής, διαφημιστές, μοντέλα, δημοσιογράφοι του χώρου της μόδας και πλήθος άλλων επαγγελματιών, κατορθώνουν χάρη στο ευμετάβλητο της μόδας να βρίσκουν σταθερή απασχόληση, εφόσον το καταναλωτικό κοινό επιζητά διαρκώς κάτι νέο και κάτι διαφορετικό.

Θα πρέπει, ωστόσο, να ληφθεί υπόψη πως πολλές πολυεθνικές εταιρείες αναθέτουν την παραγωγή των ενδυμάτων σε χώρες της Ανατολής (Ινδία, Κίνα), όπου κατά τρόπο απάνθρωπο εκμεταλλεύονται την ανάγκη των ανθρώπων για εργασία πληρώνοντας μηδαμινά ημερομίσθια, χωρίς καν να διασφαλίζουν τις στοιχειώδεις προϋποθέσεις ασφαλείας ή υγιεινής για τους εργάτες.

Τα αρνητικά στοιχεία της μόδας

- Οι άνθρωποι παρασύρονται συχνά στο να ταυτίζουν τις ενδυματολογικές επιλογές -και ιδίως τη χρηματική αξία αυτών- με την προσωπική αξία των συνανθρώπων τους, προχωρώντας σε υποτιμητικές κρίσεις για εκείνους που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα -ή και την επιθυμία- να ακολουθούν τις επιταγές της μόδας.

- Η μόδα ωθεί, άρα, τους ανθρώπους να δίνουν περισσότερη προσοχή στην εξωτερική εμφάνιση παρά στην επιδίωξη μιας ουσιαστικής πνευματικής καλλιέργειας.

- Η μόδα ενισχύει τον μιμητισμό -στον οποίο βασίζει άλλωστε και την επιτυχία της-, προωθώντας έτσι μια γενικότερη τάση τυποποίησης στους ανθρώπους. Κοινές ενδυματολογικές επιλογές, κοινές μουσικές και κινηματογραφικές επιλογές, κοινός τρόπος αντίληψης κ.λπ.· τα πρότυπα των οποίων αντλούνται, ωστόσο, κυρίως από τις δυτικές κοινωνίες, οι οποίες και επωφελούνται από αυτή την παγκόσμια ομοιομορφία των τάσεων της νεολαίας.

Τα θετικά στοιχεία της μόδας

- Η μόδα προσφέρει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να εκφράσουν στοιχεία της προσωπικότητάς τους, αλλά και της διάθεσής τους. Μέρος της ταυτότητας του ατόμου γίνεται εμφανές στους άλλους ανθρώπους, χωρίς να χρειάζεται καν η λεκτική επικοινωνία. Οι ενδυματολογικές του επιλογές και μόνο επαρκούν για να μπορεί το άτομο να δώσει προς τα έξω την εικόνα που το ίδιο έχει για τον εαυτό του.

- Η μόδα προσφέρει στους ανθρώπους τη δυνατότητα ανανέωσης και, άρα, αποφυγής της μονοτονίας. Ανανέωση που επενεργεί θετικά στην εσωτερική διάθεση του ατόμου, εφόσον του δημιουργεί την αίσθηση μιας νέας αρχής και του προσφέρει, έτσι, ένα κίνητρο ή μια ώθηση για νέους τρόπους πρόσληψης της εξωτερικής πραγματικότητας.
- Η μόδα έχει ως κύριο αίτημά της την ανάδειξη του ωραίου και του καλαίσθητου, γεγονός που επενεργεί θετικά στην ψυχολογία και την αισθητική καλλιέργεια του ατόμου.
- Με την ποικιλία των ενδυματολογικών επιλογών παρέχεται στο άτομο η δυνατότητα να αξιοποιήσει τη δική του δημιουργική αντίληψη για τη διαμόρφωση της εικόνας του. Ενώ, μέσα από τα χρώματα των ρούχων που επιλέγει μπορεί να εξωτερικεύσει την εσωτερική του διάθεση.

Τι φανερώνει η ενδυμασία ενός ανθρώπου

Η ενδυμασία και γενικότερα η φροντίδα για την εξωτερική εμφάνιση του ατόμου έχει ιδιαίτερη σημασία, εφόσον δεν αποτελεί ούτε μια τυχαία επιλογή, αλλά ούτε και κάτι που δεν λαμβάνεται υπόψη από τους άλλους. Η ελεύθερα επιλεγμένη ενδυμασία επιτρέπει την άντληση βασικών στοιχείων για το κάθε άτομο. Ειδικότερα:

- Οι ενδυματολογικές επιλογές συνιστούν προφανείς δείκτες για την οικονομική και κοινωνική κατάσταση ενός ατόμου.
- Τα ρούχα και η γενικότερη εξωτερική εμφάνιση ενός ατόμου καθιστά εμφανή την ιδεολογική του τοποθέτηση.
- Η εξωτερική εμφάνιση είναι συχνά δηλωτική της ψυχολογικής κατάστασης ενός ατόμου. Μια επιμελημένη εμφάνιση υποδηλώνει μια σταθερή ή καλή ψυχολογία, ενώ η πλήρης αδιαφορία για την εξωτερική εμφάνιση αποτελεί συχνά σύμπτωμα κατάθλιψης.
- Οι ενδυματολογικές επιλογές ενός ατόμου φανερώνουν το ιδιαίτερο γούστο του· τι, δηλαδή, θεωρεί ο ίδιος καλαίσθητο και τι αποφεύγει· τι θεωρεί ότι τον κολακεύει και τι όχι.
- Ο τρόπος που επιλέγει ένα άτομο να επιμεληθεί την εξωτερική του εμφάνιση, συχνά συνδέεται με τις επιδιώξεις του σε επαγγελματικό ή προσωπικό επίπεδο. Ένα άτομο, για παράδειγμα, που θέλει να το αντιμετωπίσουν με σεβασμό στο νέο του επαγγελματικό χώρο φροντίζει να διαμορφώσει ένα προσεγμένο και σοβαρό στυλ που τονίζει τον επαγγελματισμό του και την προσοχή που δίνει ακόμη και στη λεπτομέρεια.

Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο

Η ενδυμασία αποτελείται από κάθε τι με το οποίο ο άνθρωπος καλύπτει και στολίζει το σώμα του. Περιλαμβάνει δηλαδή τα ρούχα και τα συμπληρώματά τους (αξεσουάρ), όπως είναι τα παπούτσια, οι τσάντες, τα καπέλα, τα γάντια

και άλλα. Σ' αυτήν περιλαμβάνονται επίσης τα κοσμήματα, το μακιγιάζ, ακόμα και το χτένισμα.

Η ενδυμασία έχει πολύ μεγάλη σημασία στη ζωή του ανθρώπου. **Καταρχάς**, είναι απαραίτητη για την υγεία, γιατί προστατεύει το σώμα από τις άσχημες καιρικές συνθήκες. Όμως, συνδέεται και με τον χαρακτήρα του ανθρώπου. Καθένας **διαλέγει** τον τρόπο με τον οποίο ντύνεται ανάλογα με την προσωπικότητά του. Ακόμη, υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ ενδυμασίας και ανθρώπινης συμπεριφοράς. Γι' αυτό, όταν κάποιος θέλει να κάνει μια σημαντική αλλαγή στη ζωή του, φροντίζει να **αλλάξει** το ντύσιμό του προς το καλύτερο. **Εκφράζει** μ' αυτόν τον τρόπο τη διάθεσή του για αλλαγή και βελτίωση του εαυτού του. Εξάλλου, όταν κάποιος είναι **ωραία ντυμένος**, **νιώθει** μεγαλύτερη **αυτοπεποίθηση**, γεγονός που αντανακλάται στη **συμπεριφορά** του. Τέλος, τα χρώματα που διαλέγει ο άνθρωπος για το ντύσιμό του όχι μόνο αποκαλύπτουν την προσωπικότητά του, αλλά επιδρούν και στη **διάθεσή** του.

Η ενδυμασία μπορεί να **δηλώνει** την κοινωνική τάξη ενός ανθρώπου και τον ρόλο του μέσα σ' αυτήν (π.χ. οι ειδικές βασιλικές ενδυμασίες), κάτι που συνέβαινε ιδιαίτερα στο παρελθόν. Επιπλέον, φανερώνει το φύλο του ανθρώπου. Για παράδειγμα, στον δυτικό πολιτισμό το φόρεμα αποτελούσε το χαρακτηριστικό γυναικείο ρούχο και τα παντελόνια το αντίστοιχο αντρικό. Η ενδυμασία μπορεί, επίσης, να δείχνει την ηλικία, όπως συνέβαινε με τα κοντά παντελόνια που παλαιότερα τα φορούσαν μόνο τα μικρά αγόρια. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα ρούχα, ιδίως οι στολές, φανερώνουν το επάγγελμα ενός ατόμου. Άλλες φορές, η ενδυμασία δηλώνει την εθνικότητα (π.χ. οι χαρακτηριστικές εθνικές ενδυμασίες), τη θρησκεία (π.χ. το μαντήλι που καλύπτει συχνά το πρόσωπο των μουσουλμάνων γυναικών) ή την ιδεολογία του ανθρώπου (π.χ. το ντύσιμο των χίπις).

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της ενδυμασίας αποτελεί η μόδα. Μόδα είναι οι αλλαγές στον τρόπο ντυσίματος που χαρακτηρίζουν μια χρονική περίοδο. Οι αλλαγές της μόδας εξαρτώνται από τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, από τις αισθητικές **αντιλήψεις** κάθε περιόδου, καθώς και από την εξέλιξη της τεχνολογίας. Σήμερα η μόδα καθορίζεται κυρίως από τις επιχειρήσεις που ασχολούνται με την ενδυμασία.

Σε γενικές γραμμές, η ενδυμασία αποτελεί ένα είδος κώδικα επικοινωνίας. Είναι μια σιωπηλή γλώσσα που φανερώνει πολλά, όχι μόνο για τα άτομα, αλλά και για το κοινωνικό σύνολο και το πολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο αυτά ζουν.

Μόδα

Μόδα

ΩΤΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

(ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΕΤΑΧΤΑ ΑΥΤΙΑ)

Η ωτοπλαστική αποσκοπεί στο να διορθώσει **ατέλειες στα αφτιά**, όπως είναι τα **αφεςττώτα (πεταχτά αυτιά)**, που δεν αφορούν όμως μόνο στα παιδιά, αλλά και σε ενήλικες. Πολλά μάλιστα ενήλικα άτομα ζητούν να διορθώσουν τα πεταχτά αφτιά, διότι τους θυμίζει τα ψυχολογικά προβλήματα που τους δημιουργήθηκαν στην παιδική τους ηλικία.

Το πρόβλημα των πεταχτών αφτιών έχει την ιδιαιτερότητα να αφορά **εξ' ίσου άνδρες και γυναίκες**, όπως και **μικρές ή μεγάλες ηλικίες**. Οι συνηθέστερες ηλικίες, κατά τις οποίες ζητούν να διορθώσουν τα αφτιά τους, είναι η **περίοδος των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου**, καθώς και οι μεταξύ **20 και 30 ετών..**

Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι τα παιδιά είναι πολύ αυστηρά και καυστικά στην κρίση τους προς τα άλλα παιδιά. Κατ' αυτόν τον τρόπο **δημιουργούν συχνά ψυχολογικά προβλήματα στους συμμαθητές ή φίλους τους**, που έχουν την οποιαδήποτε ιδιαιτερότητα στην εμφάνιση, όπως συμβαίνει με τα πεταχτά αφτιά.



Η επέμβαση μπορεί να γίνει **από την ηλικία των 5 ετών και μετά**, διότι σε αυτή την ηλικία το αφτί έχει ήδη το 80% της ανάπτυξης, που θα έχει μετά την ενηλικίωση. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να γίνει η επέμβαση, εφόσον δεν θα υπάρξουν ιδιαίτερες αλλαγές στην ανάπτυξή του κι επομένως το αποτέλεσμα της επέμβασης θα παραμείνει σταθερό για πάντα.

Η διαδικασία της ωτοπλαστικής συνίσταται στη διαμόρφωση του χόνδρου, δηλαδή του σκελετού του αφτιού. Τα αφτιά συνήθως δεν είναι μεγάλα, αλλά δίνουν αυτή την εντύπωση διότι είναι πεταχτά. Οι τομές γίνονται **πίσω από τα αφτιά κι επομένως δεν υπάρχουν εμφανή σημάδια.**

ΩΤΟΠΛΑΣΤΙΚΗ (ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΕΤΑΧΤΑ ΑΦΤΙΑ)

Οι τομές τοποθετούνται στις πτυχώσεις του αυτιού, για να μην είναι ιδιαίτερα εμφανείς.

Τα αποτελέσματα είναι μόνιμα και τα άτομα αυτά ενθουσιάζονται, διότι με μία σχετικά μικρή διαδικασία αφαιρούν από πάνω τους το αίτιο εκείνο που τραβούσε την προσοχή και πολλές φορές τους αστεϊσμούς ή προσβολή από το περιβάλλον τους.

Όσο κι αν φαίνεται περίεργο σε κάποιον που δεν έχει το πρόβλημα, για τα άτομα που το έχουν είναι μεγάλη η ψυχική ανάταση και συνήθως μετανιώνουν για το ότι δεν έκαναν αυτή τη διόρθωση αρκετά νωρίτερα.

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΧΕΙΛΙΩΝ

Η μεγέθυνση - αύξηση των χειλιών αποσκοπεί στο να δώσει στο πρόσωπο «γεμάτα» και σαρκώδη χείλη, που αποτελούν σημαντικό στοιχείο στην καλή αισθητική του.

Σε κάθε άτομο ταιριάζει ένα συγκεκριμένο μέγεθος

χειλιών κατ' αναλογία με τις υπόλοιπες γραμμές του προσώπου του.

Τα μικρά, όπως και τα υπερβολικά αυξημένα χείλη, αποτελούν σημαντικό αρνητικό στοιχείο. Στόχος, στις περιπτώσεις αυξητικής χειλιών είναι, όποια διαδικασία κι αν επιλέξουμε, **τα χείλη να φαίνονται φυσιολογικά** και να ταιριάζουν με το υπόλοιπο πρόσωπο, χωρίς να δείχνουν στοιχεία υπερβολής. Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να γίνει η αυξητική των μικρών χειλιών είναι πολλοί και διακρίνονται σε μεθόδους όπου γίνεται χρήση ενέσιμων υλικών, ενθεμάτων ή αυτόλογων υλικών και σε χειρουργικές μεθόδους.

Χρήση ενέσιμων υλικών στα χείλη

Υπάρχουν πολλά είδη υλικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το σκοπό αυτό.



Έχει κατασκευαστεί **βαλουρονικό ειδικά για την**

αυξητική χειλιών, προκειμένου να έχει φυσικό αποτέλεσμα και ικανοποιητική διάρκεια. Το υαλουρονικό οξύ, ενώ παλαιότερα δεν είχε αρκετή διάρκεια, [σήμερα](#) την έχει βελτιώσει κατά πολύ. Στις πρώτες εφαρμογές, το αποτέλεσμα παραμένει για περίπου έξι μήνες, αλλά συνήθως όσο επαναλαμβάνει κανείς, αυξάνεται αρκετά η διάρκειά του. **Έχει το πλεονέκτημα ότι μπορεί να γίνει σταδιακά και επομένως να μην κινδυνεύει με μία αύξηση μεγαλύτερη από αυτή που θα επιθυμούσε.**

Επίσης, πλεονεκτεί ως προς το ότι σε περίπτωση που το τελικό αποτέλεσμα δεν αρέσει, με χρήση ενός ενζύμου, την υαλουρονιδάση, το υαλουρονικό διαλύεται μέσα σε εικοσιτέσσερις ώρες. **Μπορεί δηλαδή να επιστρέψει κανείς, αν το θελήσει, στην αρχική του κατάσταση μέσα σε 24 ώρες.** Αυτό παρέχει μία επιπλέον ασφάλεια στα άτομα που πιθανόν φοβούνται ότι μπορεί να έχουν ένα αφύσικο αποτέλεσμα.

Το καλύτερο βέβαια, προκειμένου κανείς να διασφαλίσει το αποτέλεσμα που του αρέσει, είναι να κάνει την αύξηση εγχύοντας σταδιακά, τοποθετώντας μικρές ποσότητες υαλουρονικού μία φορά την εβδομάδα, μέχρι να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Είναι γνωστό ότι, το υαλουρονικό είναι ασφαλές ως υλικό, δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα στην υγεία και δεν δημιουργεί αντιδράσεις - απορρίψεις από τον οργανισμό.

PEELING LASER

Πρόκειται για μία από τις παλαιότερες, πιο ασφαλείς, πιο συχνά εφαρμοζόμενες και ακόμα αναντικατάστατες θεραπείες ανανέωσης του δέρματος. Αποσκοπεί στην αφαίρεση των επιφανειακών στοιβάδων του δέρματος έτσι ώστε νέα επιδερμίδα να δημιουργηθεί η οποία ποιοτικά είναι πάντα καλύτερη από την προηγούμενη.

Απευθύνεται στα άτομα που έχουν τα εξής προβλήματα:

- ☐ Λεπτές ρυτίδες
- ☐ Δυσχρωμίες, υπερκερατώσεις, πανάδες, κ.λ.π.
- ☐ Σημάδια από ακμή
- ☐ Έλλειψη φωτεινότητας από το δέρμα
- ☐ Έντονους πόρους του δέρματος

Εκτός από τους παραπάνω παράγοντες σημαντικότερο ρόλο στο τελικό αποτέλεσμα έχει το βάθος στο δέρμα όπου κανείς θα φτάσει με μία από τις προηγούμενες μεθόδους.



Όσο μεγαλύτερο είναι το βάθος στο οποίο φτάνουμε τόσο καλύτερο αποτέλεσμα μπορούμε να προσδοκούμε, αλλά και τόσο περισσότερο αυξάνουμε το χρόνο αποθεραπείας. Υπάρχει βέβαια κάποιο όριο βαθύτερα του οποίου απαγορεύεται κανείς να προχωρήσει.

Κάθε είδος peeling είναι καλό και πολλές φορές απαραίτητο να προηγείται ή να έπεται κάποιας ειδικής θεραπείας με συγκεκριμένες καλλυντικές ουσίες που υποδεικνύει ο γιατρός. Κατάλληλη εποχή είναι από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο λόγω μειωμένης ηλιοφάνειας. Τα άτομα που έχουν κατανοήσει τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, είναι πολύ ικανοποιημένα από τη διαδικασία αυτή.

Η διάρκεια του αποτελέσματος στα βαθιά peeling είναι για όλη τη ζωή όσον αφορά στις ουλές από ακμή ή για αρκετά χρόνια όσον αφορά τα υπόλοιπα προβλήματα. Σε ελαφρύτερα peeling μπορεί κανείς με περιοδικές εφαρμογές να συντηρεί το αποτέλεσμα.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ

www.lesvosnews.net

www.users.sch.gr

www.medidiatrofi.gr

www.slideplayer.gr

www.totalfitness.gr

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΕΥΤΑΞΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΘΑΝΕΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΙΩΑΝΝΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΑΚΑΒΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΑΡΑΙΣΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΑΡΑΚΑΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΝΟΥ ΖΩΗ
ΚΕΡΑΜΜΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ
ΚΙΟΥΣΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ
ΚΟΛΙΟΥΣΗ ΜΑΡΙΑ
ΚΡΕΤΣΙ ΕΜΑΝΟΥΕΛΑ
ΜΑΝΤΖΩΡΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ ΜΑΡΙΑ
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΟΥΚΑΣ
ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
ΠΛΙΑΚΟΣΤΑΜΟΥ ΜΥΡΤΩ
ΣΑΡΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΣΤΑΥΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΤΣΕΚΟΥΡΑ ΕΥΘΥΜΙΑ
ΧΑΡΙΤΟΥ ΝΕΦΕΛΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΥΛΙΚΙΩΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ