

Ιατρός ΣΤΑΥΡΟΣ Τ. ΠΛΕΣΣΑΣ  
Καθηγητής ΤΕΙ Αθήνας  
Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών

Καθηγήτρια Δρ ΕΛΕΝΗ ΚΙΝΤΖΙΟΥ  
Καθηγήτρια ΤΕΙ Αθήνας

*Παχυσαρκία  
και  
Κυτταρίτιδα*

ΑΘΗΝΑ 2007  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΑΡΜΑΚΟΝ – ΤΥΠΟΣ

*Παχυσαρκία  
και  
Κυτταρίτιδα*

ΕΥΔΟΞΟΣ 9013

Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. εισ. 80817

Ιατρός ΣΤΑΥΡΟΣ Τ. ΠΛΕΣΣΑΣ  
Καθηγητής ΤΕΙ Αθήνας  
Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών

Καθηγήτρια Δρ ΕΛΕΝΗ ΚΙΝΤΖΙΟΥ  
Καθηγήτρια ΤΕΙ Αθήνας

# *Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα*

ΑΘΗΝΑ 2007  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΑΡΜΑΚΟΝ – ΤΥΠΟΣ

Copyright © Ιατρός Καθ. Σταύρος Τ. Πλέσσας – Εκδόσεις ΦΑΡΜΑΚΟΝ -  
Τύπος, Ελένη Πλέσσα και Σια Ε.Ε., Αθήνα 2007

Έτος 1<sup>ης</sup> έκδοσης 2007

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο, καθώς και η μετάφραση ή διασκευή ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου, λόγου ή τέχνης, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης-Παρισιού που κυρώθηκε με το ν. 100/1975. Επίσης, απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, σελιδοποίησης εξωφύλλου και γενικότερα της ύλης και της αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου με φωτοτυπικές, ηλεκτρονικές ή οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους σύμφωνα με το άρθρο 51 του ν. 2121/1993, χωρίς την έγγραφη άδεια του Εκδότη.

Copyright © 2007 by PHARMAKON-Press  
All Rights Reserved

Neither this book nor any part may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, microfilming and recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΑΡΜΑΚΟΝ – ΤΥΠΟΣ  
Ελένη Πλέσσα και Σια Ε.Ε.  
Μιχαλακοπούλου 145, 11527 ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.-Φαξ 210-7784700, 6932203802

Email: [stplessas@hotmail.com](mailto:stplessas@hotmail.com)

ISBN 978-960-89845-0-9

# Πρόλογος

Το βιβλίο αυτό ασχολείται με δυο καταστάσεις του σώματος, την παχυσαρκία και την κυτταρίτιδα.

Η παχυσαρκία και η κυτταρίτιδα δημιουργούνται από διαταραχές του λιπώδους ιστού ή λίπους του σώματος, όπου τα κύτταρά του ή λιποκύτταρα υφίστανται δυο μεταβολές, μια μεταβολή σε όγκο ή υπερτροφία και μια μεταβολή σε αριθμό ή υπερπλασία.

Ο λιπώδης ιστός δεν θα πρέπει να θεωρείται σαν αδρανές σώμα, αφού αυτός εκκρίνει αρκετές γνωστές, σήμερα, ορμόνες που επιδρούν σε λειτουργίες του οργανισμού.

Η παχυσαρκία, που είναι η υπερβολική εναπόθεση λίπους στο σώμα και όχι απλώς μια αύξηση του βάρους του σώματος ή υπερβαρία, η συχνότητα εμφάνισής της έχει σημαντικά αυξηθεί τα τελευταία, τουλάχιστον, χρόνια, από 14,7% το 1989, σε 23,6% το 1998. Η σημασία της παχυσαρκίας δεν αφορά μόνο μια μη φυσιολογική ή άσχημη εμφάνιση του σώματος, αλλά συμβάλλει και στη δημιουργία άλλων νοσηρών καταστάσεων του οργανισμού, από άλλα συστήματά του, όπως το κυκλοφορικό σύστημα, το ορμονικό σύστημα, το ερειστικό σύστημα.

Η κυτταρίτιδα, που ιατρικώς σημαίνει φλεγμονή των κυττάρων των ιστών, επεκράτησε, με τον όρο αυτό, να αναφέρεται σήμερα σε υπερτροφία και υπερπλασία, αρχικά, της εξωτερικής στοιβάδας του λιπώδους ιστού του υπο-δέρματος και στη συνέχεια σε διήθησή του και στο χόριο του δέρματος, διεργασίες οι οποίες καταλήγουν σε μεταβολές της εμφάνισης του δέρματος, της γνωστής όψης φλοιού πορτοκαλιού του δέρματος ή των σαμαρακίων της κυτταρίτιδας. Η κυτταρίτιδα, εκτός από την άσχημη εμφάνιση του σώματος, δημιουργεί, λόγω της συνύπαρξης και παχυσαρκίας, δυσμενείς επιδράσεις και στην υγεία.

Η παχυσαρκία και η κυτταρίτιδα, όσον αφορά το υπερβολικό λίπος που είναι εναποτιθεμένο στο σώμα και στις δυο αυτές καταστάσεις, αντιμετωπίζεται με ειδική υποθερμιδική διαίτα και σωματική άσκηση και πιο αποτελεσματικά με χειρουργική επέμβαση.

Ιδιαίτερα, για την αντιμετώπιση της κατάστασης του δέρματος στην κυτταρίτιδα χρησιμοποιούνται, επιπλέον, ουσίες που δρουν στο δέρμα, άλλες εκ των έσω με λήψη τους από το στόμα, και άλλες εκ των έξω (καλλυντικά) για την τροφικότητα και την ενδυνάμωση του δέρματος, όπως επίσης και τεχνικές ή μεγάλα μέσα, όπως ενδερμολογία, πιεσοθεραπεία, μεσοθεραπεία κ.ά.

Σήμερα πιστεύεται ότι η εφαρμογή ειδικής δίαιτας μαζί με διαιτητικά συμπληρώματα ή υγιεινής δίαιτας, η χρησιμοποίηση καλλυντικών του δέρματος και τεχνικών μέσων υποστήριξης του δέρματος, η σωματική άσκηση και η πόση ύδατος, που όλα αυτά αναλύονται διεξοδικά στο παρόν βιβλίο, μπορούν να αναχαιτίσουν, να βελτιώσουν ή ακόμη και να εξαφανίσουν τη κυτταρίτιδα ή αλλιώς και πιστεύεται, σήμερα, ότι μπορούν να κάνουν θαύματα στην πρόληψη και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

Με τον όρο υπερβαρία και σε συμφωνία με ειδικούς γλωσσολόγους, δημιουργείται αυτός ο νεολογισμός από την ανάγκη να υπάρχει ένα ουσιαστικό που να δηλώνει την ιδιότητα του υπέρβαρου. Έτσι, κατά το παχύσαρκος και παχυσαρκία προτείνεται η χρησιμοποίηση για τον υπέρβαρο η λέξη υπερβαρία.

Τελειώνοντας, θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τη συνάδελφο Καθηγήτρια Δρ Ελένη Κίντζιου, χωρίς την πολύτιμη βοήθεια της οποίας το βιβλίο μου αυτό θα ήταν ελλιπές.

*Ιατρός Καθηγητής Σταύρος Τ. Πλέσσας*

# Σύνοψη Περιεχομένων

## Πρόλογος

Σωματική άσκηση και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας  
Κινησιολογία της άσκησης

## Μέρος Πρώτο Παχυσαρκία

### Κεφάλαιο 1 Παχυσαρκία

### Κεφάλαιο 2

#### Λιπώδης ιστός

Λιπώδης Συνδετικός Ιστός  
Λίπος του Σώματος  
Φυσιολογία του λιπώδους ιστού

### Κεφάλαιο 3 Λιποκύτταρο Γενικά

### Κεφάλαιο 4

#### Διαιτητική ή Υγιεινή Διαιτητική

Εισαγωγή  
Υδατάνθρακες ή σάκχαρα  
Πρωτεΐνες και αμινοξέα  
Λίπη - Λιπίδια  
Βιταμίνες  
Ίνες  
Ανόργανα στοιχεία  
Ύδωρ

### Κεφάλαιο 5

#### Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας

Εισαγωγή  
Διαιτητική θεραπεία της παχυσαρκίας  
Σωστές διαιτητικές συνήθειες  
Άσκηση και ελάττωση βάρους  
Χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

## Μέρος Δεύτερο Κυτταρίτιδα

### Κεφάλαιο 6

#### Εισαγωγή στην Κυτταρίτιδα

Γενική θεώρηση της κυτταρίτιδας  
Επιμέρους θεώρηση της κυτταρίτιδας  
Ιστορική ανάδρομη της ονομασίας  
Εννοιολογικό περιεχόμενο της κυτταρίτιδας

### Κεφάλαιο 7

#### Δέρμα

Ανατομική θεώρηση του δέρματος  
Ανοσολογικό Σύστημα του Δέρματος  
Απορρόφηση καλλυντικών και φαρμάκων δια μέσου του δέρματος

### Κεφάλαιο 8

#### Κυτταρίτιδα

Εισαγωγή  
Καθορισμός της κυτταρίτιδας  
Η κυτταρίτιδα ανάλογα με τα στάδια της ζωής της γυναίκας και την ηλικία της

### Κεφάλαιο 9

#### Αιτιολογία της κυτταρίτιδας: Αίτια και εκλυτικοί ή επιδεινωτικοί παράγοντες της κυτταρίτιδας

Εισαγωγή  
Αιτιολογία

### Κεφάλαιο 10

#### Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας

Γενική θεώρηση της αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας  
Αντιμετώπιση της αιτίας αγγειακής κατάπτωσης στην κυτταρίτιδα  
Αντιμετώπιση της ψυχολογικής πίεσης (στρες) και της νευρικής έντασης (άγχος) στην κυτταρίτιδα  
Ειδική διαίτα στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με άλλα μέσα  
Μάλαξη και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Ιστική ή λεμφική παροχέτευση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Μεσοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Πιεσοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Ενδερμολογία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Ηλεκτροδιέγερση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Ηλεκτρολιπόλυση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Εφαρμογή καλλυντικών και άλλων δραστικών ουσιών στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Λουτροθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Θαλασσοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Φυτοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Ολιγοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Μέθοδος της κυτταρολιποφορησης  
Μέθοδος Twin Slim  
Μέθοδος υπέρηχων  
Τεχνική της σωματικής σμίλευσης (Body Sculptor)

Τεχνική του περισσότερα (Le Plus)  
Τεχνική της θέρμανσης του μυός  
Αντανακλαστικολογία ή ρεφλεξολογία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας σε φυσιολογικές και παθολογικές καταστάσεις  
Θερμο-υδατοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Κρυοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Ομοιοπαθητική και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Κινητικότητα του εντέρου και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Ψυχολογική ένταση και χαλάρωση στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Φαρμακολογική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Σωματική άσκηση και κυτταρίτιδα  
Εκγύμναση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Βάρος λίπους σώματος και απώλεια του Υπολογισμός κατανάλωσης ενεργείας σε κατάσταση ηρεμίας ή βασικού μεταβολισμού  
Υπολογισμός κατανάλωσης ενεργείας από όλη τη μυϊκή μάζα του σώματος  
Μυϊκός κάματος μετά από μυϊκή προσπάθεια  
Σωματική άσκηση και μάλαξη  
Δείκτης καρδιακής αντίστασης (δοκιμασία ruffier)  
Κινησιολογία της άσκησης για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας  
Διάταση των μυών

## **Βιβλιογραφία**

## **Παραρτήματα**



# Αναλυτικά Περιεχόμενα

## Πρόλογος

## Μέρος Πρώτο Παχυσαρκία

### Κεφάλαιο 1 Παχυσαρκία

Γενική Θεώρηση της Παχυσαρκίας.....	17
Εισαγωγή.....	17
Αιτιολογία της παχυσαρκίας.....	18
Τύποι παχυσαρκίας.....	19
Εντόπιση του λίπους στο σώμα.....	19
Επιπλοκές της παχυσαρκίας.....	19
Χρήσιμοι όροι σχετικά με το σωματικό βάρος.....	20
Μορφές παχυσαρκίας.....	20
Συχνότητα εμφάνισης παχυσαρκίας.....	21
Καθορισμός της παχυσαρκίας.....	22
Μέθοδοι καθορισμού της παχυσαρκίας.....	22
Τεχνικές μέτρησης της μάζας του λίπους του σώματος.....	24

### Κεφάλαιο 2

#### Λιπώδης ιστός

Λιπώδης Συνδετικός Ιστός.....	25
Γενικά.....	25
Κύριο λίπος.....	25
Αποθηκευτικό λίπος.....	26
Λίπος του Σώματος.....	26
Χημεία των λιπών.....	27
Κατανομή του σωματικού λίπους.....	27
Ρόλος του λίπους ή του λιπώδους ιστού στο σώμα.....	28
Τύποι ή μορφές κατανομής του λίπους στο σώμα.....	28
Παράγοντες προτίμησης ή επιλεκτικής εντόπισης του λίπους στο σώμα.....	29
Φυσιολογία του λιπώδους ιστού.....	29
Λευκός λιπώδης ιστός.....	29
Φαίος λιπώδης ιστός.....	30
Λιπογένεση ή σύνθεση τριγλυκεριδίων ή τριακυλογλυκερολών.....	30

Λιπόλυση ή υδρόλυση τριγλυκεριδίων ή τριακυλογλυκερολών.....	32
Μεταβολισμός του λιπώδους ιστού και ορμόνες του φύλου.....	33
Κινητοποίηση και χρησιμοποίηση του λίπους σαν καύσιμο από τον οργανισμό.....	33

### Κεφάλαιο 3 Λιποκύτταρο

Γενικά.....	35
Εναποθηκευτικός ρόλος του λιποκυττάρου ...	35
Ρόλος του λιποκυττάρου στην έκκριση ορμονών.....	35
Λιπιδιακοί μεταβολίτες του λιποκυττάρου.....	38
Έλεγχος πολλαπλασιασμού και διαφοροποίησης προλιποκυττάρων.....	38
Μετατροπή ανδρογόνων σε οιστρογόνα.....	38

### Κεφάλαιο 4

#### Διαιτητική ή Υγιεινή Διαιτητική

Εισαγωγή.....	39
Υδατάνθρακες ή σάκχαρα.....	40
Χημεία.....	40
Προέλευση υδατανθράκων.....	42
Βιολογική σημασία των υδατανθράκων.....	42
Πρωτεΐνες και αμινοξέα.....	43
Αμινοξέα.....	43
Πρωτεΐνες.....	44
Χημεία των πρωτεϊνών.....	44
Φυσιολογικός ρόλος των πρωτεϊνών.....	44
Λίπη – Λιπίδια.....	45
Χημεία των λιπών.....	45
Προέλευση των λιπών.....	46
Λειτουργίες των λιπών στο σώμα.....	46
Βιταμίνες.....	47
Βιταμίνη Α.....	48
Βιταμίνη Β <sub>1</sub> (θειαμίνη).....	48
Βιταμίνη Β <sub>2</sub> (ριβοφλαβίνη).....	49
Βιταμίνη Β <sub>3</sub> (ΡΡ ή νιασίνη).....	49
Βιταμίνη Β <sub>5</sub> (παντοθενικό οξύ).....	49
Βιταμίνη Β <sub>6</sub> (πυριδοξίνη).....	49
Βιταμίνη Β <sub>8</sub> (Η ή βιοτίνη).....	49
Βιταμίνη Β <sub>9</sub> (φολικό ή φυλλικό οξύ).....	49

Βιταμίνη B <sub>12</sub> (κυανοκοβαλαμίνη).....	49
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ).....	49
Βιταμίνη D (χοληκαλσιφερόλη).....	50
Βιταμίνη E (τοκοφερόλη).....	50
Βιταμίνη K.....	50
Ίνες.....	50
<b>Ανόργανα στοιχεία</b> .....	51
Ασβέστιο.....	52
Φώσφορος.....	52
Μαγνήσιο.....	53
Νάτριο.....	53
Χλώριο.....	53
Κάλιο.....	53
Σίδηρος.....	53
Χαλκός.....	54
Ψευδάργυρος.....	54
Μαγγάνιο.....	54
Σελήνιο.....	54
Χρώμιο.....	54
Βανάδιο.....	54
Κοβάλτιο.....	54
Θείο.....	54
Ιώδιο.....	54
Φθόριο.....	54
Λίθιο.....	54
Ύδωρ.....	54
Πηγές πρόσληψης ύδατος.....	55

## Κεφάλαιο 5

### Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας

Εισαγωγή.....	57
<b>Διαιτητική θεραπεία της παχυσαρκίας</b> .....	57
Πρωτεΐνες και διαίτα.....	57
Λίπη και διαίτα.....	59
Ανάγκες του οργανισμού σε ύδωρ.....	59
Ύδωρ και παχυσαρκία.....	60
<b>Σωστές διαιτητικές συνήθειες</b> .....	60
Σωστή λήψη των γευμάτων.....	60
Σωστή παρασκευή του φαγητού.....	61
Επιδίωξη μιας σωστής διαίτας στην παχυσαρκία.....	61
Επιδίωξη ενός κανονικού σωματικού βάρους στην παχυσαρκία.....	61
Αρχή της πρόσληψης - κατανάλωσης ενέργειας.....	61
Διαιτητικές συμβουλές στην παχυσαρκία.....	63
Πυραμίδα των τροφών (τροφική πυραμίδα).....	63
Σχεδιασμός ειδικής διαίτας.....	64
<b>Άσκηση και ελάττωση βάρους</b> .....	66
<b>Φαρμακευτική αντιμετώπιση</b> .....	67
<b>Χειρουργική αντιμετώπιση</b> .....	68

### Σωματική άσκηση και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.....

Μυοποίηση και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.....	69
Αθλητικές δραστηριότητες που μυοποιούν περισσότερο το σώμα.....	69
Αύξηση της μυϊκής μάζας, των μυών και ελάττωση των εναποθέσεων λίπους στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.....	71
Συνεδρίες της σωματικής άσκησης.....	71
Εκτέλεση της σωματικής άσκησης.....	71
Σημασία του ρυθμού εκτέλεσης της άσκησης στη σύσπαση των μυών.....	72
Μυϊκό έργο, κατανάλωση οξυγόνου και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.....	72
Κατανάλωση ενέργειας κατά τη σωματική άσκηση.....	72
Μέθοδος σωματικής άσκησης για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.....	73
Έννοια της σωματικής άσκησης στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	73
Συμπληρωματικές συστάσεις για την εκτέλεση της μεθόδου της σωματικής άσκησης.....	73
Βάση της μεθόδου σωματικής άσκησης για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.....	73
Σωματικές ασκήσεις αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.....	74
Τρόπος αποθήκευσης θερμίδων μεταξύ γυμνασμένων και μη γυμνασμένων ατόμων.....	74
Οφέλη της σωματικής άσκησης στην υγεία.....	74
Σχόλια για τη σωματική άσκηση.....	74
Σωματική άσκηση και ενυδάτωση.....	75
Σωματική άσκηση και όρεξη.....	75
Καταστάσεις που πρέπει τελείως να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της μεθόδου σωματικής άσκησης.....	75
<b>Κινησιολογία της άσκησης</b> .....	75
Εισαγωγή.....	75
Πλεονεκτήματα της κινησιολογίας της άσκησης	
Συμπληρωματικές συστάσεις κατά την εφαρμογή της κινησιολογίας.....	76

## Μέρος Δεύτερο Κυτταρίτιδα

### Κεφάλαιο 6

#### Εισαγωγή στην Κυτταρίτιδα

Γενική θεώρηση της κυτταρίτιδας.....	79
Επιμέρους θεώρηση της κυτταρίτιδας.....	81
Άποψη των γυναικών για τη δημιουργία της κυτταρίτιδας τους.....	82

Ιστοπαθολογική θεώρηση της κυτταρίτιδας.....	82
Καθορισμός της κυτταρίτιδας.....	83
Εντόπιση του λίπους του σώματος στην κυτταρίτιδα.....	83
Ονομασία της κυτταρίτιδας.....	84
Ανατομική εικόνα της κυτταρίτιδας.....	84
Ομάδες λιποκυττάρων.....	84
Υποδόριος συνδετικός ιστός ή υπόδερμα.....	85
Αιματική κυκλοφορία.....	85
Λεμφική κυκλοφορία.....	86
Εντόπιση της κυτταρίτιδας.....	86
Θέση της πλαστικής χειρουργικής στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	86
<i>Ιστορική ανάδρομη της ονομασίας.....</i>	<i>87</i>
<i>Εννοιολογικό περιεχόμενο της κυτταρίτιδας.....</i>	<i>88</i>
Ιατρική θεώρηση του όρου κυτταρίτιδα.....	89
Καθιερωμένος ή γενικά παραδεκτός όρος της κυτταρίτιδας.....	89
Ορισμός της κυτταρίτιδας με βάση τα χρησιμοποιούμενα κριτήρια.....	90

## **Κεφάλαιο 7**

### **Δέρμα**

<i>Ανατομική θεώρηση του δέρματος.....</i>	<i>91</i>
Γενικά.....	91
Επιδερμίδα ή νεκρό δέρμα.....	91
Κερατίνη στοιβάδα.....	92
Διαυγής στοιβάδα.....	93
Κοκκιώδης στοιβάδα.....	93
Ακανθωτή στοιβάδα.....	93
Βασική ή βλαστική στοιβάδα.....	93
Χόριο (ή δερμίδα ή κυρίως δέρμα).....	95
Θηλώδης στοιβάδα του χορίου.....	95
Δικτυωτή στοιβάδα του χορίου.....	96
Υποδόριος συνδετικός ιστός ή υποδερμίδα ή λιπόδερμα ή υποδερμάτιο πέταλο.....	97
Αγγεία του χορίου και του υποδέρματος.....	97
Νεύρα του χορίου και του υποδέρματος.....	99
Σύσταση του χορίου.....	99
Κύτταρα του δέρματος.....	100
Κύτταρα του χορίου του δέρματος.....	101
Εξωκυττάρια ουσία του χορίου.....	102
Κερατίνη ουσία.....	103
Εξαρτήματα του δέρματος.....	104
Λειτουργίες του δέρματος.....	105
Ραγάδες του δέρματος.....	105
Γήρανση του δέρματος.....	106
Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του δέρματος.....	106
<i>Ανοσολογικό Σύστημα του Δέρματος.....</i>	<i>107</i>
Λεμφοκύτταρα T της ανοσίας.....	107
Λεμφοκύτταρα B της ανοσίας.....	108
Βοηθητικά ή μη ειδικά κύτταρα της ανοσίας.....	108

<i>Απορρόφηση καλλυντικών και φαρμάκων διαμέσου του δέρματος.....</i>	<i>108</i>
Οδοί διείσδυσης.....	108
Μηχανισμοί απορρόφησης.....	109
Παράγοντες επηρεάζοντες την απορρόφηση διαμέσου του δέρματος.....	110
Μεταβολισμός μορίων στο δέρμα.....	113

## **Κεφάλαιο 8**

### **Κυτταρίτιδα**

<i>Εισαγωγή.....</i>	<i>115</i>
Γενικά χαρακτηριστικά.....	115
Ονοματολογία της κυτταρίτιδας.....	116
<i>Καθορισμός της κυτταρίτιδας.....</i>	<i>116</i>
Διεργασίες της κυτταρίτιδας.....	116
Παθογένεια της κυτταρίτιδας.....	117
Παθολογοανατομία της κυτταρίτιδας.....	118
Το χόριο του δέρματος και αλλοιώσεις του στην κυτταρίτιδα.....	118
Στάδια της κυτταρίτιδας.....	119
Συχνότητα εμφάνισης της κυτταρίτιδας.....	120
Διαπίστωση της κυτταρίτιδας.....	120
Εκτίμηση του βαθμού της κυτταρίτιδας.....	120
Διαφορική διάγνωση της κυτταρίτιδας.....	121
Στεατώματα ή εν τω βάθει εναποθέσεις λίπους του δέρματος.....	121
Εξήγηση της όψης πορτοκαλιού του δέρματος στην κυτταρίτιδα.....	122
Αίτια της προοδευτικής αύξησης του όγκου (πάχους) των κνημών.....	124
Κυκλοφορικά αίτια της αύξησης του όγκου του κατώτερου μέρους του σώματος.....	124
Παθολογικά αίτια διόγκωσης του όγκου των κνημών.....	125
Κλινική εμφάνιση των βαθουλωμάτων.....	125
Μορφές κυτταρίτιδας.....	125
Εντόπιση της κυτταρίτιδας.....	125
Τύποι της κυτταρίτιδας.....	125
<i>Η κυτταρίτιδα ανάλογα με τα στάδια της ζωής της γυναίκας και την ηλικία της.....</i>	<i>126</i>
Στατιστικά δεδομένα και συμπεράσματα έρευνας για την κυτταρίτιδα.....	126
Αποτελέσματα της έρευνας.....	127

## **Κεφάλαιο 9**

### **Αιτιολογία της κυτταρίτιδας: Αίτια και εκλυτικοί ή επιδεινωτικοί παράγοντες της κυτταρίτιδας**

<i>Εισαγωγή.....</i>	<i>129</i>
----------------------	------------

<b>Αιτιολογία</b> .....	130
Αγγειακή διαταραχή κυκλοφορίας αιτία κυτταρίτιδας.....	132
Αιματική αγγειακή κυκλοφορία στην κυτταρίτιδα.....	132
Διήθηση του δέρματος λόγω διαταραχών της φλεβικής κυκλοφορίας στην κυτταρίτιδα.....	134
Λεμφική κυκλοφορία στην κυτταρίτιδα.....	135
Εμμηνόπαυση αιτία κυτταρίτιδας.....	135
Ορμονικά φαρμακευτικά παρασκευάσματα αιτία κυτταρίτιδας.....	136
Πολλαπλά αίτια δημιουργίας κυτταρίτιδας.....	136
Φύλο αιτία κυτταρίτιδας.....	136
Ψυχοσωματικές καταστάσεις αιτία κυτταρίτιδας.....	136
Διαιτητική συμπεριφορά αιτία κυτταρίτιδας.....	139
Απορύθμιση της ενεργειακής ισορροπίας στην κυτταρίτιδα.....	140
Τρόπος επιθυμητού αδυνατίσματος στην κυτταρίτιδα.....	142
Κληρονομικότητα αιτία κυτταρίτιδας.....	142
Νευρική ένταση ή άγχος παράγων κυτταρίτιδας.....	143
Καθιστική ζωή αιτία κυτταρίτιδας.....	143
Κινητικότητα του εντέρου παράγων κυτταρίτιδας.....	144
Αφυδάτωση αιτία κυτταρίτιδας: Θεωρία της αρχής του ύδατος.....	144
Ορμόνες αιτία κυτταρίτιδας.....	145

## Κεφάλαιο 10

### Αντιμετώπιση της Κυτταρίτιδας

<b>Γενική θεώρηση της αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας</b> .....	147
Εισαγωγή.....	147
Πρόληψη της κυτταρίτιδας.....	148
Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	148
<b>Αντιμετώπιση της αιτίας αγγειακής κατάρτισης στην κυτταρίτιδα</b> .....	148
Εισαγωγή.....	148
Αντιμετώπιση της φλεβικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων στην κυτταρίτιδα.....	148
Αντιμετώπιση της λεμφικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων στην κυτταρίτιδα.....	150
<b>Αντιμετώπιση της ψυχολογικής πίεσης (στρες) και της νευρικής έντασης (άγχος) στην κυτταρίτιδα</b> .....	150
Αναπνοή και χαλάρωση στη κυτταρίτιδα.....	150
Αναπνευστικές κινήσεις και αντιμετώπιση της ψυχολογικής πίεσης (στρες) και της νευρικής έντασης (άγχος).....	151

Συστάσεις για ήρεμη και γαλήνια ζωή στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	152
Ινστιτούτα αισθητικής και αντιμετώπιση του στρες στην κυτταρίτιδα.....	152
Ψυχοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	153
<b>Ειδική διαίτα στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας</b> .....	153
Εισαγωγή.....	153
Σωστή διαίτα.....	153
Πρωτεΐνες και καλή διαίτα.....	155
Υδατάνθρακες και καλή διαίτα.....	156
Λίπη και καλή διαίτα.....	157
Βιταμίνες και καλή διαίτα.....	158
Ανόργανα στοιχεία και καλή διαίτα.....	159
Ίνες και καλή διαίτα.....	159
Ύδωρ και καλή διαίτα.....	159
Φυτά και διουρητική δράση.....	161
Διαιτητικά συμπληρώματα.....	162
Ειδικές δίαιτες και κυτταρίτιδα.....	163
Διαιτολόγοι και κυτταρίτιδα.....	167
Τα γεύματα της ημέρας και η ισορροπία των προσλαμβανόμενων τροφών.....	167
Επιδίωξη ενός κανονικού σωματικού βάρους στην κυτταρίτιδα.....	169
Αρχή της πρόσληψης και της κατανάλωσης ενέργειας.....	169
Πυραμίδα των τροφών.....	169
Ζύγισμα του βάρους του σώματος.....	170
Υποκατάστατα γεύματος στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	171
<b>Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με άλλα μέσα</b> .....	174
Καλλυντικά ή κοσμητολογικά προϊόντα και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	174
Καλλυντικά και χρονοβιολογία.....	175
Φροντίδα του δέρματος για τη χρησιμοποίηση των καλλυντικών.....	176
Προϊόντα κοσμητολογίας και κανονισμός κυκλοφορίας τους.....	178
Αιθέρια έλαια.....	178
<b>Μάλαξη και αντιμετώπιση κυτταρίτιδας</b> .....	180
Γενικά.....	180
Αυτο-μάλαξη.....	180
Εκτέλεση της μάλαξης και στάδιο κυτταρίτιδας.....	182
Διάφοροι τύποι μάλαξης.....	182
Ηλεκτρική μάλαξη.....	183
Επίπεδα του σώματος, όργανα και κυτταρίτιδα.....	185
Εγκέφαλος και αγώνας για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	185

Ιστική ή λεμφική παροχέτευση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	186
Λεμφική μάλαξη.....	186
Μεσοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	187
Πιεσοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	188
Ενδερμολογία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	189
Ηλεκτροδιέγερση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	189
Ηλεκτρολιπόλυση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	190
Εφαρμογή καλλυντικών και άλλων δραστικών ουσιών στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	191
Επικαλύψεις και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	191
Λουτροθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	192
Θαλασσοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	193
Φυτοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	193
Ολιγοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	193
Η άποψη για τα μεγάλα μέσα αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας.....	194
Άλλες μέθοδοι αιχμής για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	194
Μέθοδος της λιπόλυσης με χρήση άλατος και υπερήχων.....	194
Μεθοδος της κυτταρολιποφορησης.....	194
Μέθοδος Twin Slim.....	195
Μέθοδος υπέρηχων.....	195
Τεχνική της σωματικής σμίλευσης (Body Sculptor).....	195
Τεχνική του περισσότερα (Le Plus).....	195
Τεχνική της θέρμανσης του μυός.....	195
Αντανεκλαστικολογία ή ρεφλεξολογία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	195
Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας σε φυσιολογικές και παθολογικές καταστάσεις.....	197
Εμμηνόπαυση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	198
Εγκυμοσύνη και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	198
Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας μετά τον τοκετό.....	198
Αντικυτταριτιδική αγωγή μετά τον τοκετό.....	199
Θερμο-υδατοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	199
Κρυοθεραπεία και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	200
Ομοιοπαθητική και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	200
Κινητικότητα του εντέρου και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	201
Ψυχολογική ένταση και χαλάρωση στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	202
Φαρμακολογική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	203
Φαρμακευτική βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας.....	203
Φαρμακολογικές ουσίες δραστικές στη λιπόλυση των λιποκυττάρων.....	203
Σωματική άσκηση και κυτταρίτιδα.....	204
Εισαγωγή.....	204
Μυοποίηση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	205
Αθλητικές δραστηριότητες και καταπολέμηση της κυτταρίτιδας για γυναίκα μετά τα 60.....	207
Αύξηση της μυϊκής μάζας, των μυών και ελάττωση των εναποθέσεων λίπους στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	207
Συνεδρίες της σωματικής άσκησης.....	207
Εκτέλεση της σωματικής άσκησης.....	208
Σημασία του ρυθμού εκτέλεσης της άσκησης στη σύσπασση των μυών.....	208
Μυϊκό έργο, κατανάλωση οξυγόνου και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	208
Κατανάλωση ενέργειας κατά τη σωματική άσκηση.....	209
Έννοια της σωματικής άσκησης στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	209
Πλεονεκτήματα της μεθόδου της σωματικής άσκησης.....	210
Συμπληρωματικές συστάσεις για την εκτέλεση της μεθόδου της σωματικής άσκησης.....	210
Βάση της μεθόδου σωματικής άσκησης για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	210
Σωματικές ασκήσεις αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας.....	210
Τρόπος αποθήκευσης θερμίδων μεταξύ γυμνασμένων και μη γυμνασμένων ατόμων.....	211
Σωματική άσκηση και μάλαξη (μασάζ).....	211
Οφέλη της σωματικής άσκησης στην υγεία.....	211
Σχόλια για τη σωματική άσκηση.....	211
Σωματική άσκηση και ενυδάτωση.....	212
Σωματική άσκηση και όρεξη.....	212
Καταστάσεις που πρέπει τελείως να αποφεύγονται κατά την εκτέλεση της μεθόδου σωματι-	

κής άσκησης στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	212	Πλεονεκτήματα της κινησιολογίας της άσκησης.....	216
<i>Εκγύμναση και αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....</i>	<i>212</i>	Συμπληρωματικές συστάσεις κατά την εφαρμογή της κινησιολογίας.....	216
<i>Βάρος λίπους σώματος και απώλειά του.....</i>	<i>213</i>	Βάση της κινησιολογίας της σωματικής άσκησης στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	216
<i>Υπολογισμός κατανάλωσης ενεργείας σε κατάσταση ηρεμίας ή βασικού μεταβολισμού.....</i>	<i>214</i>	Ανατομικά στοιχεία των ομάδων των μυών της σωματικής άσκησης.....	216
<i>Υπολογισμός κατανάλωσης ενεργείας από όλη τη μυϊκή μάζα του σώματος.....</i>	<i>214</i>	Φυσιολογικά στοιχεία των ομάδων μυών της σωματικής άσκησης των περιοχών της κυτταρίτιδας.....	216
<i>Μυϊκός κάματος μετά από μυϊκή προσπάθεια.....</i>	<i>214</i>	Πρόγραμμα σωματικής άσκησης στην κυτταρίτιδα.....	220
<i>Σωματική άσκηση και μάλαξη.....</i>	<i>214</i>	<i>Διάταση των μυών.....</i>	<i>230</i>
<i>Δείκτης καρδιακής αντίστασης (δοκιμασία ruffier).....</i>	<i>215</i>	<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>233</b>
<i>Κινησιολογία της άσκησης για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....</i>	<i>215</i>	<b>Παραρτήματα.....</b>	<b>235</b>
Εισαγωγή.....	215		