

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ : «ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΚΑΡΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΥΡΙΑΚΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	1
ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	8
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	8
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ	14
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	16
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	18
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ	22
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	24
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	25
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ	28
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	31
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	33
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ	36
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	37
ΒΙΤΑΜΙΝΗ F	38
ΒΙΤΑΜΙΝΗ F ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	39
ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	40
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	40
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ	44
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	45
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β	47
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₁	49
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₁	52

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₂	54
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₂	57
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₃	59
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₃	62
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₅	65
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₅	65
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₆	66
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₆	69
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₇	70
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₇	72
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₉	73
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₉	75
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₁₂	77
ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Β ₁₂	79
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Β ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ.....	82
ΨΕΥΔΟΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	83
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ρ	84
ΧΟΛΙΝΗ.....	86
ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΙΝΟΣΙΤΗΣ.....	88
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β ₁₃	90
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΓΝΩΣΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ Β.	91
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	92
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	95

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ομορφιά, που υμνήθηκε από συγγραφείς, τραγουδήθηκε από ποιητές, απαθανάτιστηκε από γλύπτες και ζωγράφους, θεωρήθηκε από την Αρχαιότητα, ως ένα σπουδαίο ιδανικό, για την κατάκτηση του οποίου, άξιζε κάθε προσπάθεια και θυσία. Ο ίδιος ο θεϊκός Όμηρος, βάζει στα χείλη των αρχόντων της Τροίας το 10^ο έτος του πολέμου, έναν ύμνο για την ομορφιά, στη θεά της ωραίας Ελένης, με τα λόγια "..... δεν είναι κρίμα που για μια τέτοια ομορφιά χάθηκαν τόσες ψυχές παλικαριών...". Η λατρεία των αρχαίων Ελλήνων στην ομορφιά, αποδεικνύεται με το ότι η φαντασία τους, έπλασε τους Θεούς τους πανέμορφους και μάλιστα, όρισε και Θεό προστάτη της την Αφροδίτη - την πρώτη κατασκευάστρια καλλυντικών αλοιφών -.

Η επίγνωση όμως, ότι το ανθρώπινο κάλλος είναι αξία φθαρτή ευαίσθητη και πρόσκαιρη, τους οδήγησε από πολύ νωρίς στην προσπάθεια αφ' ενός να βελτιώσουν τη φυσική ομορφιά, αφ' ετέρου να επιμηκύνουν τη ζωή και τη διάρκειά της. Αρωγός σ' αυτή τους την προσπάθεια, η μητέρα φύση, με τα πλούσια δώρα της, τα βότανα τους καρπούς και τα παράγωγά τους. Εξ ενστίκτου στην αρχή και εμπειρικά κατόπιν, χρησιμοποίησαν διάφορα αρωματικά έλαια, μέλι, γάλα, φλούδες και χυμούς φρούτων για να κάνουν την επιδερμίδα τους περισσότερο ελαστική, λεία και λαμπερή. Οι εμπειρικές κατασκευές αλοιφών, διαδέχτηκαν η μία την άλλη με γοργό ρυθμό και

για πολλούς αιώνες, ώσπου από το εργαστήρι της φύσης, μεταφέρθηκαν στο εργαστήρι του επιστήμονα, του Χημικού, του Βιολόγου, του Γιατρού, του Κοσμετολόγου. Μελετήθηκαν επιστημονικά πλέον οι θαυμαστές λειτουργίες και ιδιότητες των φυτών των ζώων και των άλλων προϊόντων της φύσης. Ερευνήθηκαν εμπειριστατωμένα, απομονώθηκαν και καταγράφηκαν τα στοιχεία και οι οργανικές ενώσεις που με τη γενική ονομασία Βιταμίνες δίνουν στον άνθρωπο υγεία, ομορφιά, ζωή.

Η γνώση των Βιταμινών και των ιδιοτήτων τους, έδωσε απαντήσεις σε πολλά ερωτηματικά, έλυσε απορίες και εξήγησε ασθένειες περίεργες και αθεράπευτες. Γι' αυτό η Ιατρική επένδυσε πολλά στις σχετικές με τις βιταμίνες έρευνες και βρήκε σ' αυτές ένα σπουδαίο όπλο για την καταπολέμηση πολλών ασθενειών. Κι επειδή η ομορφιά σχετίζεται άμεσα με την υγεία, η Αισθητική, συνεργάζεται στενά με την Ιατρική στον τομέα αυτό και οι βιταμίνες καθώς και όλες οι σχετικές μ' αυτές ανακαλύψεις, αποτελούν "όπλο" και "σύμμαχο" και των δύο.

Τι είναι όμως επιστημονικά αυτές οι θαυματουργές βιταμίνες;

Είναι δραστικές οργανικές ενώσεις, απαραίτητες για την ανάπτυξη διατήρηση και λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, που ο ίδιος δεν μπορεί να συνθέσει (εξαιρέση αποτελεί η βιταμίνη D η οποία μπορεί να παραχθεί στα επιδερμικά κύτταρα με την επίδραση

της υπεριώδους ακτινοβολίας του ηλιακού φωτός) και που η έλλειψή τους προκαλεί σημαντικές διαταραχές και βλάβες.

Είναι μια κατηγορία ενώσεων που διαφέρουν μεταξύ τους όσον αφορά τη χημική δομή και τις λειτουργίες που επιτελούν και γι' αυτό είναι όλες εξίσου απαραίτητες. Κάθε βιταμίνη πρέπει να λαμβάνεται με τη διατροφή αυτούσια, αφού ο οργανισμός δεν διαθέτει όπως είπαμε την ικανότητα να τις συνθέτει μόνος του. Ενδογενώς λοιπόν με τη διατροφή λαμβάνει το 80% των απαραίτητων για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού βιταμινών. Το υπόλοιπο 20% είναι δυνατό να ληφθεί εξωτερικά, επιδερμικά με καλλυντικά σκευάσματα.

Σε μερικές περιπτώσεις που παρουσιάζεται έλλειψη μιας ή περισσοτέρων απ' αυτές γίνεται αναγκαία η παροχή βιταμινών σε καθαρή μορφή. Αυτές πρέπει να θεωρούνται κανονικά φάρμακα των οποίων τις φαρμακολογικές ιδιότητες οφείλουμε να γνωρίζουμε. Συγκεκριμένα η παντελής έλλειψη προκαλεί αβιταμίνωση, η ανεπαρκής λήψη υποβιταμίνωση. Η δε κατανάλωση βιταμινών για θεραπεία ενοχλήσεων που δεν έχουν καμία σχέση με την έλλειψή τους δεν είναι μόνο άωφελη αλλά και επιβλαβής αφού η υπερβολική λήψη είναι δυνατό να προκαλέσει υπερβιταμίνωση.

Οι ανάγκες του κάθε οργανισμού σε βιταμίνες ποικίλουν ανάλογα με το ύψος, το βάρος, την ηλικία, την εργασία, τις διάφορες ψυχολογικές καταστάσεις, τη λήψη διαφόρων φαρμάκων (κυρίως αντιβιοτικών). Αθλητές, καπνιστές, εγκυμονούσες ή θηλάζουσες

γυναίκες, άνθρωποι που υποβάλλονται σε κάποια δίαιτα αδυνατίσματος, υπερήλικες κ.α. έχουν διαφορετικές ανάγκες σε ποσότητα ή είδος βιταμινών.



Εικ. ΔΙΑΙΤΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ (Εκδόσεις Κουμουνδουρέα)