

ΔΡ. YAEL ADLER

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ



ΤΟ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ
ΟΡΓΑΝΟ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΑΣ
ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ
ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΓΙΩΤΑ ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Dr Yael Adler

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ

Το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας
και όλα τα μυστικά του

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ

ΚΑΤJA SPITZER

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

ΓΙΩΤΑ ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος: Ίχνη στο δέρμα και πώς τα διαβάζουμε..... 15

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΤΟ ΥΠΟΓΕΙΟ ΓΚΑΡΑΖ, Ή: ΟΙ ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

1. ΠΡΩΤΟ ΥΠΟΓΕΙΟ. Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ, Ή: ΖΩΗ ΜΕΧΡΙ ΘΑΝΑΤΟΥ	23
Πέτρα πέτρα: Το φράγμα προστασίας του δέρματος	25
Νεκρά κύτταρα	30
Όξινος προστατευτικός μανδύας και μικροβίωμα	34
Πτυχές του σώματος	38
Viva la diva, ή: Ο πισινός μας δε μας κάνει πάντα χαρούμενους	41
Έντονη φαγούρα – Όταν κάτι μας τρώει	44
Φυσική προστασία για τις πτυχές του σώματος	46
Τα χρώματα του δέρματος	48
Το σώμα μας έχει τη δική του ομπρέλα για τον ήλιο	51
Χρώση του δέρματος – Καφετί χρώμα στο πρόσωπο και στην περιοχή των γεννητικών οργάνων	55
2. ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΡΟΦΩΝ	59
Ελιές	59
Φουσκάλες, πληγές και ουλές	60
Αναιδέστατη κρούστα	63
Υπερτροφικές ουλές	65
Ραγάδες	69

3. ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΥΠΟΓΕΙΟ: ΤΟ ΧΟΡΙΟ	76
Κεντρική διεύθυνση ασφάλειας, ειδήσεων, ενημέρωσης και κατασκοπείας	77
Τριχοειδή αγγεία και μαξιλάρια ελέγχου ροής	79
Κουλ δέρμα τον χειμώνα	81
Το δέρμα στην τρέλα της αιμάτωσης	84
Η λέμφος – Κατασκοπεία στην υπηρεσία του ανοσοποιητικού συστήματος	86
Ο εγκέφαλος του δέρματος: Καλώδια νεύρων, προστατευτικά αντανακλαστικά, πόνοι και σηκωμένες τρίχες	88
Η αίσθηση της αφής	95
Περί σαδομαζοχιστικών ορμονών και ορμονών της αγάπης	99
(Δεν) Έχω φαγούρα!	102
Το δέρμα αφουγκράζεται	106
Αδένες και εκκρίσεις: Ελκυστικές ουσίες, ιδρώτας, κακάδια και η μυρωδιά του δέρματος	109
Περί λιμνών του έρωτα και επιλογής συντρόφου	115
Κακάδια, μύξες και κρούστες	122
Κυφελίδα, το περιεχόμενο του αυτιού	126
Σμηγματογόνοι αδένες και σμήγμα	127
4. ΣΤΟ ΤΡΙΤΟ ΥΠΟΓΕΙΟ. ΤΟ ΥΠΟΔΕΡΜΑ, Ή: ΠΛΗΘΩΡΙΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ	132
Κυτταρίτιδα, ή: Ζήτω ο Ρούμπενς	133
Περί εντυπωμάτων και «φαινομένων του στρώματος»	135
Σεξισμός στο υπόδερμα	137
Λίπος και μεταβολισμός	139

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΔΟΥΜΕ: ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΤΗ ΘΥΕΛΛΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

5. ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑ	145
Μωρουδίστικο δέρμα	145

Εφηβικό δέρμα	148
Σπυράκια και εσωτερική έκρηξη	154
Ζούληγμα	156
Δέρμα ενηλίκων	159
Ξαπλωμένο κάλλος	162
Γερασμένο δέρμα	167

6. ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ, ΗΛΙΟΣ, ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ: ΤΟ ΔΕΡΜΑ

ΚΑΙ ΤΟ ΦΩΣ	171
------------------	-----

Γιατί χρειαζόμαστε το φως και τι κάνει το δέρμα

με αυτό	173
Ύπνος ομορφιάς, εαρινή ευφορία και ηρωίνη του δέρματος	177
Βιταμίνη D	180
Η σκοτεινή πλευρά του ήλιου	185
Αλλεργία στον ήλιο και ακμή της Μαγιόρκα	185
Δερμάτινο παπούτσι	187
Καρκίνος του δέρματος	189
Η αγάπη σώζει ζωές!	193
Μαύρο και άσπρο	195
Ένας γρήγορος έλεγχος για τον καρκίνο του δέρματος	199
Ο έλεγχος του τύπου δέρματος	203
Αποφεύγουμε τον ήλιο, φοράμε ρούχα, βάζουμε αντηλιακό	206
Ιδανικά τρικ – Έξτρα προστασία από τον ήλιο	217
Γλυκά προϊόντα αυτομαυρίσματος	219
Γοητευτικά άσπροι;	220
Γιατί έρχονται πάνω μας τα κουνούπια και οι σφήκες	222
Άουτς! Όταν τα τσιμπήματα γίνονται επικίνδυνα	226

7. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, Ή: ΟΠΟΙΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΣΑΠΟΥΝΙ ΒΡΟΜΑΕΙ	229
---------------------------------	-----

Πλύσιμο μέχρι τελικής πτώσεως	232
Κάτω κι επάνω	237

Ούρα για το δέρμα	242
Έλαια: Σωματική βλάβη από αμέλεια	243
Αλλεργίες εξ επαφής	245
Πόδια	251
Πελματιαίες μυρμηγκιές και μύκητες των ποδιών	252
Κιρσοί	259
Ευρυαγγείες	263
8. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΨΗΣ	267
Μπότοξ, ή: Η δόση κάνει το δηλητήριο	269
Τι σχέση έχει το μπότοξ με το σάπιο κρέας	271
Ο μίστερ Σποκ και το μικρό θαυματουργό όπλο	273
Τα υπέρ και τα κατά του εξολοθρευτή ρυτίδων	276
Φούσκωμα, ή: Δύο χείλια σπανίως εμφανίζονται μόνα τους	280
Η μανία της ομορφιάς: Σε λάθος δρόμο	285
Τατουάζ – Ταινία σπλάτερ για το δέρμα μας	287
Ωρολογιακές βόμβες	289
Αντίο, τατουάζ	293

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΜΙΑ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

9. ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΣΕΞ	297
Οι ερωτογενείς ζώνες και η σεξουαλική τριάδα	297
Το σεξ ομορφαίνει	299
Αποτρίχωση της ευαίσθητης περιοχής και G-shot	301
Η εμπροσθοφυλακή της ακροποσθίας	304
Αντανακλαστικό του κρεμαστήρα	307
Ο έρωτας ως πηγή νεότητας	308
Εκκρίσεις των βλεννογόνων	309
Χείλη και ρουφηχτά φιλιά	310
Λίστα ελέγχου για την κακοσμία του στόματος	314

10. ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΠΑΘΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	316
Σύφιλη και βλεννόρροια	317
Μύκητες	321
Αφροδίσια νοσήματα χωρίς σεξ και πότε τα προφυλακτικά δε μας προστατεύουν	323
Ψείρες του εφηβαίου και ψώρα	324
Μολυσματική τέρμινθος	326
Έρπης	327
Κονδυλώματα	329

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ
ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΕΙΝΑΙ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ

11. ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	335
Μακροθρεπτικά στοιχεία: Ενέργεια για τον οργανισμό	338
Υδατάνθρακες	339
Αλκοόλ	340
Πρωτεΐνη	342
Λιπαρά	344
Μικροθρεπτικά στοιχεία: Ρύθμιση του μεταβολισμού	347
Βιταμίνες	349
Συμπληρώματα διατροφής	351
Οξειδωτικό στρες και παράγοντες δέσμευσης ελεύθερων ριζών	353
Χρώμα στο φαγητό	355
Ιχνοστοιχεία	357
Λιπαρά οξέα	361
12. ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ	368
Ακμή και σπυράκια	371
Βιομηχανοποιημένα λιπαρά – Μακράς διάρκειας, φτηνά και θανατηφόρα	375
Δηλητηριώδεις απολαύσεις και βλαβερές ουσίες του περιβάλλοντος	378

Σιτάρι και γλουτένη	379
Κοιλιοκάκη – Μόνο γι' αυτήν ευθύνεται η γλουτένη	381
Αλλεργία στο σιτάρι	382
Ευαισθησία στο σιτάρι	382
13. ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	384
Νευροδερματίτιδα	384
Αλλεργική κνίδωση	389
Ψευδοαλλεργική κνίδωση	391
Ροδόχρους ακμή	394
Ψωρίαση	395
(Κανέννας) Φόβος για την κορτιζόνη	397

ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ
Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

14. ΤΙ ΠΡΟΔΙΔΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ	405
Συναισθήματα και νευρώσεις	406
Χαίρε, κορτιζόλη	408
Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά	410
Έρωτας και ευτυχία	413
Επίλογος	415
Ευχαριστίες	419
Χρήσιμο παράρτημα:	
Φυσικές θεραπευτικές μέθοδοι για το δέρμα	421

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ίχνη στο δέρμα και πώς τα διαβάζουμε

Καταλαμβάνει επιφάνεια γύρω στα δύο τετραγωνικά μέτρα και καλύπτει όλα όσα έχουμε μέσα μας. Το δέρμα αποτελεί τον σύνδεσμό μας με τον έξω κόσμο. Μπορεί να εκπέμπει και να λαμβάνει, και τροφοδοτεί τις αισθήσεις μας. Είναι αντικείμενο πόθου, το συνοριακό μας φράγμα, ένα συναρπαστικό δοχείο στο οποίο κρύβεται όλη μας η ζωή – και ταυτόχρονα ένας γιγάντιος βιότοπος για βακτήρια, μύκητες, ιούς και παράσιτα.

Πόσο σημαντικό είναι το δέρμα για μας φαίνεται από τη γλώσσα μας. Υπάρχουν μέρες που κανείς «δε νιώθει καλά στο πετσί του», κάποιιοι άνθρωποι δεν «μπορούν να βγουν από το πετσί τους». Στη δουλειά πρέπει να είμαστε «χοντρόπετσοι» κι άλλοτε υπάρχουν πράγματα που «μπαίνουν στο πετσί μας», που γίνονται δεύτερη φύση μας δηλαδή. Υπάρχουν άνθρωποι που όταν δουν μια μεγάλη αράχνη «σηκώνεται το πετσί τους» και το βάζουν στα πόδια προκειμένου να «σώσουν το τομάρι τους», ενώ άλλοι καταφέρνουν και υποκρίνονται τέλεια «μπαίνοντας στο πετσί ενός ρόλου». Παρ' όλα αυτά, ελάχιστοι γνωρίζουν τι πραγματικά είναι το δέρ-

μα, πώς λειτουργεί και, κυρίως, πόσες σημαντικές λειτουργίες επιτελεί για μας.

Κατ' αρχάς το δέρμα μας μας προστατεύει σαν ένα πλίνθινο τείχος με μια επίστρωση οξέος από επικίνδυνους εισβολείς, για παράδειγμα από παθογόνους παράγοντες, δηλητήρια και αλλεργιογόνες ουσίες. Ταυτόχρονα αποτελεί το ερκοντίσιον του ίδιου του σώματος, που μας προστατεύει από την υπερθέρμανση, την υποθερμία ή την εξάτμιση μεγάλης ποσότητας νερού και επομένως από το να στεγνώσουμε τελείως.

Για να καταφέρει το δέρμα να μας προστατεύσει από όλους αυτούς τους κινδύνους βρίσκεται σε διαρκή επαφή με το περιβάλλον μας: μετράει τη θερμοκρασία, οδηγεί όλα τα πιθανά υγρά και εκκρίματα προς τα έξω, προσλαμβάνει φως και το μετατρέπει σε θερμότητα. Επιπλέον, με τα αισθητικά κύτταρα, τα τριχίδια και τους γύρω στους 2.500 υποδοχείς ανά τετραγωνικό εκατοστό στις άκρες των δαχτύλων μας εξετάζει αν φυσάει, αν κάνει κρύο ή αν έχει ξηρασία, αν ένα αντικείμενο είναι τραχύ ή λείο, μαλακό ή σκληρό, αιχμηρό ή αμβλύ. Και σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες, το δέρμα μπορεί ακόμα και να μυρίζει και να ακούει.

Και δε φτάνουν όλα αυτά. Μέσω του δέρματος δεν ερχόμαστε μόνο σε επαφή με το περιβάλλον, αλλά και με τους άλλους ανθρώπους. Ξέρατε ότι τα μηνύματα του δέρματος είναι καθοριστικά για την επιλογή συντρόφου; Η γεύση του δέρματος ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο, η δε μυρωδιά του προσελκύει μόνο εκείνον στον οποίο ταιριάζει. Διότι η φύση επιδιώκει το γενετικό υλικό μας να αναμειγνύεται όσο το δυνατόν καλύτερα, ώστε οι απόγονοί μας να είναι υγιείς και γεροί. Όταν λοιπόν συναντηθούν δύο διαφορετικοί

τύποι δέρματος, σε περίπτωση που προκύψουν απόγονοι, αυτή η διαφορετικότητα υπόσχεται μια συμφέρουσα μείξη γονιδίων. Και εδώ κρύβεται μάλιστα και ένα πολιτικό μήνυμα: Το δέρμα δε γνωρίζει από ρατσισμό, αναζητά μάλιστα γενετικά ποικιλόμορφες εισροές.

Μπορεί κανείς να διαφωνεί ως προς το ποιο είναι το μεγαλύτερο σεξουαλικό όργανο του ανθρώπου – ο εγκέφαλος, καθώς φτιάχνει εικόνες και φαντασιώσεις και δημιουργεί τη λαχτάρα, ή το δέρμα, που το αισθανόμαστε όταν υπάρχει έρωτας, το κοιτάζουμε με αισθησιασμό, και κατά τη διάρκεια του σεξ αλλάζει εμφανώς. Δεν υπάρχει διέγερση χωρίς γυμνό δέρμα. Δεν υπάρχει πόθος χωρίς δέρμα. Δεν υπάρχει σωματικό άγγιγμα χωρίς δερματική επαφή. Οι καυτές σκέψεις κάνουν το σώμα μας να ανατριχιάζει. Ακόμα και ο τομέας των φετίχ σχετίζεται με σύμβολα του δέρματος: λουστρινένια και δερμάτινα αξεσουάρ... όλα τους είναι ερωτικά υποκατάστατα του δέρματος!

Αντιλαμβάνεστε ήδη ότι όποιος ασχολείται με το θέμα του δέρματος έχει να αντιμετωπίσει ένα σωρό ταμπού. Για πολλούς ανθρώπους, στα ταμπού αυτά συγκαταλέγεται και η γύμνια – τα ορατά σημεία που μας κάνουν να ντρεπόμαστε και τα αόρατα συναισθήματα ντροπής, αλλά και το γεγονός ότι το δέρμα κάποιες φορές μυρίζει και βρομάει, καθώς και τα κουσούρια και οι παραμορφώσεις, οι εκκρίσεις και τα ψεγάδια. Εν ολίγοις: Πολλά για τα οποία δε μας είναι ευχάριστο να μιλάμε ή που ίσως τα θεωρούμε αηδιαστικά προέρχονται από το δέρμα – πιτυρίδα, κυψελίδα, σπυράκια, σμήγμα, ιδρώτας, πόδια που μυρίζουν και πολλά ακόμα.

Αλλά και για το θέμα των αφροδίσιων νοσημάτων ο

κόσμος προτιμάει να σωπαίνει, κυρίως σε ό,τι αφορά τον τρόπο με τον οποίο τα κόλλησε. Οι δερματολόγοι είναι πάντα εξειδικευμένοι και στην αφροδισιολογία, όρος που προέρχεται από την Αφροδίτη, τη θεά του έρωτα, ο οποίος μεταδίδει στους ανθρώπους όχι μόνο την ηδονή, αλλά και τη σύφιλη, τη βλεννόρροια, τα κονδυλώματα, τον έρπητα, την ηπατίτιδα ή τον HIV – ασθένειες που κατά μεγάλο μέρος γίνονται ορατές στο δέρμα μας ή ξεκινούν αποκεί και διασκορπίζονται στο σώμα μας.

Για εμάς τους δερματολόγους όλα αυτά δεν έχουν τίποτα το αηδιαστικό, τα βρίσκουμε μάλιστα συναρπαστικά. Σκεφτόμαστε και αναλύουμε με όλες μας τις αισθήσεις: παρατηρούμε, ξύνουμε, πιέζουμε και μυρίζουμε. Διότι η υφή, η σύσταση και η μυρωδιά ενός δερματικού νοσήματος μας βοηθάει να αποκαλύψουμε τον υπαίτιο του βασικού προβλήματος.

Οι παλιοί δερματολόγοι, μάλιστα, είχαν βρει απίστευτα ωραιοποιητικούς και εύηχους όρους για δερματικές καταστάσεις που στην πραγματικότητα είναι ενοχλητικές και άχαρες: Έτσι, το υπερώνυμο για τα σπυράκια, τις κηλίδες, τις φλύκταινες και τα κακάδια είναι «άνθη του δέρματος». Τα αιματώματα στις γάμπες που προέρχονται από κισσούς λέγονται «Purpura jaune d'ocre» (αιματώματα με μορφή κηλίδων σε κίτρινο και ώχρα) και ακούγονται πολύ κομψά, έτσι στα γαλλικά. Τα κόκκινα εξογκώματα στις φλέβες λέγονται «κερασαγγειώματα», οι αιμαγγειωματώδεις σπίλοι «λεκέδες κόκκινου κρασιού» και οι ανοιχτόχρωμες καφετιές ελιές «ελιές Café au Lait».

Κι όταν το δέρμα σκίζεται λόγω ξηρότητας λέμε ότι πρόκειται για έκζεμα «κρακελέ». Το δέρμα τότε μοιά-

ζει λιγάκι με το ραγισμένο στρώμα χρώματος της νωπογραφίας του θόλου της Καπέλλα Σιξτίνα του Μιχαήλ Άγγελου στη Ρώμη. Ξέρετε: την εικόνα σχετικά με την ιστορία της Δημιουργίας και τη δημιουργία του γυμνού, μυώδη Αδάμ που τεντώνει το δάχτυλό του για να φτάσει τον Θεό, ώστε η σπίθα της ζωής να περάσει από τον δείκτη του Θεού σ' εκείνον.

Οι συνάδελφοι χειρουργοί ή ειδικοί παθολόγοι μερικές φορές μάς κοροϊδεύουν εμάς τους δερματολόγους – μας αποκαλούν «επιφανειακούς γιατρούς». Εντελώς άδικα, βεβαίως. Διότι προχωράμε σε μεγάλο βάθος. Ακριβώς όπως και το δέρμα. Δεν επικοινωνεί μόνο με το περιβάλλον μας και με τους άλλους ανθρώπους, αλλά και με τον εσωτερικό μας κόσμο. Το δέρμα μας βρίσκεται σε έντονη ανταλλαγή με το νευρικό και το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Και η εμφάνιση του δέρματός μας έχει μεγάλη σχέση με αυτά που διαδραματίζονται στο εσωτερικό του σώματός μας – πώς τρεφόμαστε, αλλά και πώς είναι η ψυχική μας κατάσταση.

Το δέρμα είναι ο καθρέφτης της ψυχής, η οθόνη που δείχνει τι συμβαίνει μέσα μας, στο ασυνείδητο. Σαν καλοί εγκληματολόγοι, αναζητούμε με πάθος τεκμήρια στο δέρμα μας. Τα ίχνη συχνά μας οδηγούν στο εσωτερικό του σώματος. Ξαφνικά ανακαλύπτουμε ότι το δέρμα μάς μιλάει για κάποια ψυχική έλλειψη, για στρες, για ελλιπή ψυχική ισορροπία ή για τα όργανά μας και τις διατροφικές μας συνήθειες.

Οι ρυτίδες μαρτυρούν διάφορα πράγματα για στενοχώριες και χαρές, οι ουλές για τραυματισμούς, η άκαμπτη έκφραση του προσώπου λόγω μπότοξ για τον φόβο των γηρατειών, η ανατριχίλα για τον φόβο ή την ηδονή, και κάποια σπυράκια για πάρα πολύ γάλα, ζά-

χαρη και άσπρο αλεύρι. Όταν είμαστε υπέρβαροι, παθαίνουμε μολύνσεις στις πτυχές του σώματος, το δε ξηρό δέρμα ή το δέρμα που ιδρώνει πολύ είναι κάποιες φορές σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά με τον θυρεοειδή. Το δέρμα είναι σαν ένα μεγάλο αρχείο γεμάτο ίχνη και ενδείξεις, εμφανή ή καλυμμένα. Και όποιος μπορεί να διαβάσει το αρχείο αυτό θα εκπλαγεί με τον τρόπο που αυτό που φαίνεται συχνά οδηγεί σε αυτό που δε φαίνεται.

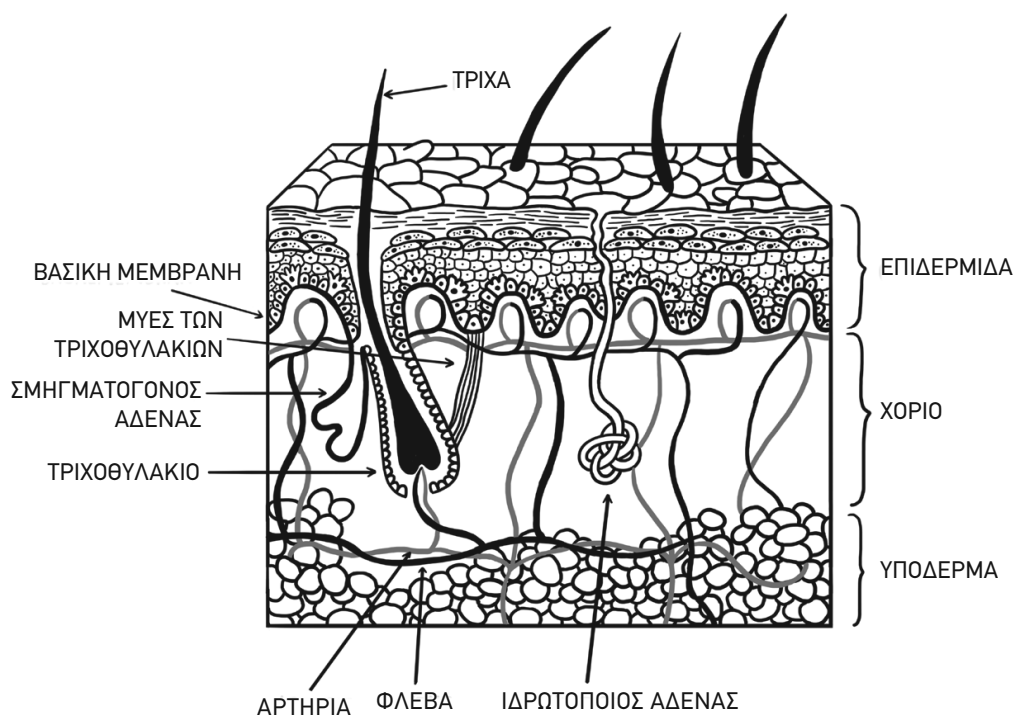
Το δέρμα μας είναι ένα συναρπαστικό όργανο, το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπου. Πραγματικό θαύμα! Το βιβλίο αυτό θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε καλύτερα το δέρμα μας – και συγχρόνως και τον ίδιο μας τον εαυτό. Ας εξιχνιάσουμε μαζί αυτό το σαγηνευτικό αντικείμενο και γρήγορα θα διαπιστώσετε ότι είναι στ' αλήθεια συγκλονιστικό!

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΤΟ ΥΠΟΓΕΙΟ ΓΚΑΡΑΖ, Ή: ΟΙ ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Φανταστείτε το δέρμα μας σαν ένα οικοδόμημα με τρεις ορόφους. Ένα οικοδόμημα όμως που δεν αναπτύσσεται σε ύψος, αλλά σε βάθος, σαν υπόγειο γκαράζ. Απέξω βλέπουμε τη στέγη του, την κεράτινη στιβάδα. Είναι η στιβάδα που τη βλέπει ο ήλιος. Ας φανταστούμε ότι

ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΟΡΟΦΟΙ



είναι φτιαγμένη από ένα πολύ ανθεκτικό διαφανές υλικό, κάτι σαν αδιαφανές γυαλί, και γι' αυτό μερικές υπεριώδεις ακτίνες καταφέρνουν να διεισδύσουν και στο πρώτο υπόγειο, την επιδερμίδα, ακόμα και στο δεύτερο, το χόριο. Το ενδιαφέρον στο υπόγειο αυτό γκαράζ είναι το εξής: Σε κάθε επίπεδο, σε κάθε στιβάδα του δέρματος, υπάρχουν χαρακτηριστικές ενδείξεις και σημάδια που μαρτυρούν την κατάσταση της υγείας μας.

Ας μη χάνουμε άλλον χρόνο λοιπόν κι ας ξεκινήσουμε την περιήγηση στο οικοδόμημα του δέρματος.

1

ΠΡΩΤΟ ΥΠΟΓΕΙΟ. Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ, Ή: ΖΩΗ ΜΕΧΡΙ ΘΑΝΑΤΟΥ

Εδώ βρίσκεται η λεγόμενη επιδερμίδα. Το πρόθεμα «επί» δείχνει ότι είναι πάνω από τη δερμίδα, αλλιώς χόριο. Η επιδερμίδα είναι η στιβάδα του δέρματος που μπορούμε και βλέπουμε και αγγίζουμε. Κανονικά έχει πάχος μόνο 0,05 έως 0,1 χιλιοστό και είναι ταυτόχρονα εκείνη που φέρει ηρωικά το βάρος του φράγματος προστασίας του δέρματός μας και του όξινου προστατευτικού μανδύα. Σε περίπτωση μόνιμης πίεσης όμως, όπως, για παράδειγμα, στο πέλμα, μπορεί να σχηματίσει σκληρόνσεις πάχους πάνω από δύο χιλιοστά. Αναλαμβάνει σημαντικές προστατευτικές λειτουργίες εξωτερικά και εσωτερικά, αποκρούει τα χημικά, τα δηλητήρια και τα αλλεργιογόνα, πολεμάει τις βιολογικές επιθέσεις κάθε είδους και αντιστέκεται σε μηχανικές επιδράσεις, όπως το προστατευτικό της οθόνης του κινητού.

Αν παρατηρήσουμε την επιδερμίδα με μεγεθυντικό φακό θα διακρίνουμε λεπτές γραμμές που κινούνται σε πολλές κατευθύνσεις και σχηματίζουν μικρά πεδία που μοιάζουν με γεωμετρικά σχήματα – για παράδειγμα, ρόμβους, τραπέζια και άλλα πολύγωνα.

Αν ωστόσο κοιτάξουμε την επιδερμίδα σε εγκάρσια

τομή θα δούμε ότι δεν είναι επίπεδη, αλλά γεμάτη μικρά λοφάκια. Τα ψηλά πλατώματα εναλλάσσονται με απόκρημνες προεξοχές.

Στις κοιλάδες φυτρώνουν τρίχες, στις προεξοχές καταλήγουν οι ιδρωτοποιοί αδένες. Στην περιοχή της επιδερμίδας υπάρχουν και σμηγματογόνοι αδένες. Τα σημεία όπου καταλήγουν μπορούμε να τα διακρίνουμε πολύ καλά στο πρόσωπο: Είναι οι πόροι.

Τα διάφορα μοτίβα που παρουσιάζει η επιδερμίδα μπορούμε να τα διακρίνουμε καλύτερα στην πλάτη, στους κόμπους των δαχτύλων και στους αγκώνες. Μόνο στις παλάμες και στα πέλματά μας το δέρμα παρουσιάζει άλλα σχέδια. Στο εσωτερικό της παλάμης υπάρχουν πολλές μικρές αυλακώσεις παράλληλες μεταξύ τους, όπως σε ένα χωράφι που το έχουν μόλις οργώσει. Αυτές οι αυλακιές δημιουργούν ένα πολύ προσωπικό ανάγλυφο σχέδιο, που διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αυτή η μοναδικότητα βοηθάει στην ταυτοποίηση των ανθρώπων, για παράδειγμα με τη βοήθεια των περίφημων δακτυλικών αποτυπωμάτων.

Γιατί όμως η επιδερμίδα κάνει τον κόπο να εφοδιάζει το σώμα με δύο τύπους δέρματος; Απλώς, επειδή το δέρμα στο εσωτερικό της παλάμης και στα πέλματα είναι πιο σταθερό από τα υπόλοιπα σημεία. Κι αυτό είναι μεγάλο πλεονέκτημα όταν τρέχουμε, πιάνουμε και κρατάμε. Εκτός αυτού, στα σημεία αυτά δεν υπάρχουν τρίχες και σμηγματογόνοι αδένες. Υπάρχουν όμως περισσότεροι ιδρωτοποιοί αδένες.

Πριν όμως σκεφτείτε, μπλιαξ, ιδρωμένα χέρια και ιδρωμένα πόδια – η εξέλιξη έχει πολύ συγκεκριμένους λόγους για όλα αυτά. Ο ιδρώτας κάνει το δέρμα να έχει καλύτερο κράτημα, γι' αυτό και μπορούμε να το σκά-

σουμε ευκολότερα με πιο ιδρωμένα πόδια, όταν ξεπροβάλλει μπροστά μας μια αρκούδα. Για τους προγόνους μας αποτελούσε σημαντικό πλεονέκτημα επιβίωσης. Και όταν έπρεπε να ανέβουν γρήγορα σε ένα δέντρο, οι ιδρωμένες παλάμες τούς βοηθούσαν να σκαρφαλώσουν. Η πρόσφυση στον κορμό του δέντρου είναι πολύ καλύτερη.

Ακόμα κι αν ακούγεται παράξενο, το σώμα μας και το δέρμα μας θεωρούν ότι βρίσκονται ακόμα στη λίθινη εποχή, όπου ανά πάσα στιγμή μπορεί να μας επιτίθεντο άγρια ζώα. Το γεγονός ότι τη θέση της στέπας έχει πάρει πλέον η ζούγκλα των μεγαλουπόλεων ήταν μια αυθαιρεσία που δεν είχε προβλεφθεί!

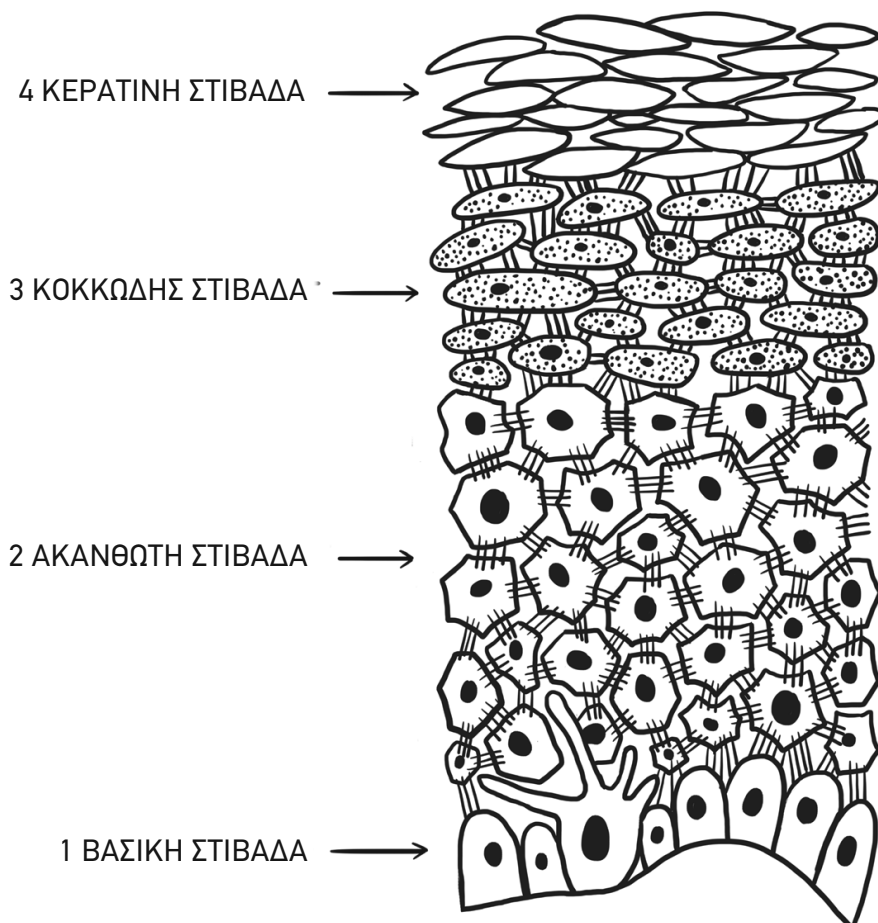
Πέτρα πέτρα: Το φράγμα προστασίας του δέρματος

Η σημαντικότερη ίσως δουλειά της επιδερμίδας είναι να μας προστατεύει από τους εξωτερικούς εισβολείς. Το καταφέρνει φτιάχνοντας μια ανθεκτική προστατευτική στιβάδα, το λεγόμενο φράγμα προστασίας του δέρματος.

Πώς δημιουργείται όμως αυτό το φράγμα;

Ας δούμε λίγο πιο αναλυτικά τη δομή της επιδερμίδας. Αποτελείται από τέσσερις διαφορετικές στιβάδες κυττάρων: μία «βρεφική στιβάδα κυττάρων» (βασική στιβάδα), μία «εφηβική και μετεφηβική» (ακανθωτή στιβάδα), μία «ενήλικη» (κοκκώδης στιβάδα) και τέλος μία στιβάδα νεκρών κυττάρων (κεράτινη στιβάδα). Όλα τα κύτταρα της επιδερμίδας ξεκινούν τη ζωή τους ως βρεφικά κύτταρα. Από αυτά αναπτύσσονται μέσα σε

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ, ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΚΥΤΤΑΡΩΝ



τέσσερις εβδομάδες όλοι οι άλλοι τύποι κυττάρων μέχρι και στην προστατευτική στιβάδα που βρίσκεται πάνω πάνω. Τα κύτταρα της επιδερμίδας στο ταξίδι της ζωής τους κινούνται επομένως από μέσα προς τα έξω.

Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά: Η φέρουσα στιβάδα του πρώτου υπογείου (επιδερμίδα) είναι μια σταθερή κυματοειδής μεμβράνη. Εκεί τα βρεφικά κύτταρα βρίσκονται τοποθετημένα ωραία ωραία στη σειρά. Σε ένα πρώτο στάδιο αναπτύσσονται και

γίνονται νεαροί έφηβοι, τα λεγόμενα ακανθοκύτταρα. Ερευνητές του ιστού του δέρματος θέλησαν παλιότερα να παρατηρήσουν τα κύτταρα στο μικροσκόπιο και αρχικά, όπως συνηθίζεται έκτοτε, τα τοποθέτησαν σε φόρμολη προκειμένου να σταθεροποιηθεί ο ιστός. Τα κύτταρα συρρικνώθηκαν και εξακολούθουσαν να συνδέονται σταθερά μεταξύ τους με μικρές, άκαμπτες ίνες. Αυτό τα έκανε να θυμίζουν έναν συνδυασμό αστερία και αχινού.

Τα ακανθοκύτταρα επιτελούν έναν πολύ σημαντικό σκοπό: παράγουν την ατίθαση πρωτεΐνη που λέγεται κερατίνη, ευρέως γνωστή ως «σκληρό δέρμα». Για τον λόγο αυτό τα ακανθοκύτταρα στην επιστημονική γλώσσα ονομάζονται και κερατινοκύτταρα. Από κερατίνη δεν είναι φτιαγμένα μόνο τα μαλλιά και τα νύχια, είναι σημαντική –όπως θα δούμε αμέσως μετά– και για τη δημιουργία ενός ανθεκτικού φράγματος προστασίας του δέρματος.

Αρχικά όμως τα κύτταρα συνεχίζουν να ωριμάζουν και στο τρίτο στάδιο της ζωής τους μετατρέπονται σε κοκκώδη κύτταρα, τα οποία αντιστοιχούν σε εργαζόμενους ενήλικες. Τώρα τα κύτταρα της επιδερμίδας κατακτούν το μέγιστο της παραγωγικότητάς τους και παράγουν μικρά σφαιρίδια που περιέχουν λίπος, κερατίνη και άλλες πρωτεΐνες με τις οποίες γεμίζουν στη συνέχεια τελείως. Και, αφού εκπληρώσουν αυτό το επαγγελματικό τους καθήκον, προχωρούν στο καθοριστικό βήμα που είναι η κατασκευή του φράγματος προστασίας του δέρματος. Πώς το κάνουν; Απλώς πεθαίνοντας. Δεν υπάρχει κανένας λόγος για θλίψη όμως.

Όταν τα κύτταρα της ακανθώδους στιβάδας νεκρωθούν μετατρέπονται σε κύτταρα της κεράτινης στιβάδας

και αποτελούν έτσι το φράγμα προστασίας του δέρματος έναντι του έξω κόσμου. Τα νεκρά κύτταρα τα αναγνωρίζει κανείς από την απώλεια του κυτταρικού πυρήνα. Χωρίς κυτταρικό πυρήνα το κύτταρο δεν μπορεί να εργαστεί, δεν μπορεί να μεταβολίσει τίποτα, δεν μπορεί να συνεχίσει να ωριμάζει. Διότι στον κυτταρικό πυρήνα βρίσκεται όλο το ανθρώπινο DNA, το γενετικό υλικό. Ελέγχει όλη τη ζωή των κυττάρων και του οργανισμού. Και στην κεράτινη στιβάδα δεν είναι πλέον ορατοί οι κυτταρικοί πυρήνες, έχουν νεκρωθεί...

Στο μικροσκόπιο διακρίνουμε όμως μετά ότι αυτά τα κύτταρα μοιάζουν με μικρά τουβλάκια. Είναι βέβαια μίνι τουβλάκια, αλλά πολύ ανθεκτικά, αφού είναι φτιαγμένα από σκληρή κερατίνη. Αυτά τα μικρά, ανθεκτικά, νεκρά κύτταρα κερατίνης είναι τοποθετημένα μέσα σε ένα υλικό που μοιάζει με κονίαμα. Δε συνδέει μόνο τα

ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΛΙΝΘΩΝ-ΚΟΝΙΑΜΑΤΟΣ



τουβλάκια μεταξύ τους, αλλά φροντίζει ώστε να μην υπάρχουν κενά από τα οποία να μπορεί να διεισδύσει κάποιο ξένο σώμα. Για τον λόγο αυτό οι δερματολόγοι αποκαλούν αυτό το κατασκεύασμα που μοιάζει με τείχος και μοντέλο πλίνθων-κονιάματος.

Το κονίαμα αποτελείται από το περιεχόμενο των μικρών σφαιριδίων των ακανθωδών κυττάρων. Όταν τα ακανθώδη κύτταρα νεκρωθούν και μετατραπούν στην κεράτινη στιβάδα, τα μικρά τους σφαιρίδια αφήνουν πίσω μια κληρονομιά που αποτελείται από πρωτεΐνες και πολύτιμα λιπαρά. Τα γνωρίζετε από τις διαφημίσεις για ενυδατικές κρέμες με «πολύτιμα ceramides». Αυτές οι κρέμες προσπαθούν να μιμηθούν τα φράγματα λιπαρών του δέρματός μας. Προτού όμως βιαστείτε να πάτε στο πλησιέστερο κατάστημα καλλυντικών, θα πρέπει να ξέρετε το εξής: Μέχρι τώρα κανένας ερευνητής, πόσο μάλλον κατασκευαστής καλλυντικής κρέμας, δεν έχει καταφέρει να αντιγράψει πλήρως αυτό το θαυμαστό έργο. Είναι κάτι που ουσιαστικά το καταφέρνει μόνο ο οργανισμός.

Τι συμβαίνει όμως όταν το φράγμα του δέρματος καταστραφεί και δημιουργηθούν τρύπες; Τότε οι εισβολείς καταφέρνουν και διεισδύουν από τις ρωγμές στο τείχος και στο κονίαμα και φτάνουν στο βάθος του δέρματός μας: αλλεργιογόνες ουσίες, παθογόνοι παράγοντες και χημικές ουσίες. Εκτός αυτού, το νερό που περιέχει ο ιστός δεν μπορεί πλέον να παραμείνει κλεισμένο στο εσωτερικό, βγαίνει έξω γρήγορα και σε μεγάλες ποσότητες.

Κατά συνέπεια, το δέρμα μας αφυδατώνεται και δείχνει ζαρωμένο και κουρασμένο. Όταν χάνονται τα λιπαρά και η υγρασία, το δέρμα χάνει τη λάμψη του,

ζαρώνει και συχνά μας πιάνει φαγούρα. Αν είμαστε άτυχοι, θα σχηματιστεί ένα ενοχλητικό έκζεμα, αν μάλιστα είμαστε πολύ άτυχοι, τότε θα έρθει να προστεθεί και κάποια σοβαρή αλλεργία. Βλέπετε λοιπόν ότι πρώτη μας προτεραιότητα θα πρέπει να είναι η διατήρηση της λειτουργίας του φράγματος της νεκρής κερατίνης στιβάδας, ή τουλάχιστον η αποκατάστασή της, αν υποστεί βλάβη. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το κάνουμε, αυτό θα το δούμε αργότερα.

Νεκρά κύτταρα

Ξέρετε τι είναι οι σκύλοι διάσωσης; Είναι ειδικά εκπαιδευμένοι σκύλοι που φάχνουν και βρίσκουν ανθρώπους που αγνοούνται. Πώς καταφέρνουν όμως να εντοπίζουν τα ίχνη ενός ανθρώπου; Μυρίζουν τα νεκρά τους κύτταρα. Αν στεκόμουν τώρα μπροστά σας και σας ρωτούσα «Πέφτουν αυτή τη στιγμή από πάνω μου νεκρά κύτταρα;», τότε η απάντησή σας θα ήταν μάλλον αρνητική, αφού στη μαύρη μου ζακέτα δε φαίνεται τίποτα. Γεγονός όμως είναι ότι όλοι μας χάνουμε διαρκώς κύτταρα κερατίνης που πλέον δε χρησιμοποιούνται και έτσι παραχωρούν τη θέση σε καινούρια νεκρά κύτταρα κερατίνης – ο καθένας μας χάνει συνολικά γύρω στα 40.000 νεκρά κύτταρα. Ανά λεπτό! Αν κάνουμε την πρόσθεση, φτάνουμε έως και τα δέκα γραμμάρια ανά ημέρα.

Τι ακριβώς συμβαίνει όμως;

Τα κύτταρά μας είχαν μια γεμάτη ζωή, ωρίμασαν για τέσσερις εβδομάδες, νεκρώθηκαν επιτυχώς, έμειναν για ένα διάστημα στο σώμα μας, συμμετείχαν στο φράγμα προστασίας του δέρματός μας σαν μικρά τουβλάκια κι

έπειτα άρχισαν το ένα μετά το άλλο να πέφτουν. Αν όλα πάνε καλά, πέφτουν κάτω ήσυχα ήσυχα και αόρατα για το ανθρώπινο μάτι.

Αλίμονο όμως αν τα νεκρά κύτταρα γίνουν ορατά! Νιώθουμε αμήχανα, κι έπειτα δεν το βρίσκουμε καθόλου ελκυστικό, είναι μάλλον αντιαισθητικό. Ένας γιακάς γεμάτος πιτυρίδα είναι σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά. Μερικές φορές τα νεκρά κύτταρα που πέφτουν είναι τόσο πολλά, που όλα γίνονται πολύ γρήγορα και κυρίως άκομψα.

Στην όλη αναστάτωση της ανάπτυξης και της νέκρωσης των κυττάρων, κάποια ζωντανά ακόμα ακανθώδη κύτταρα μπορεί να τύχει να παρακάμψουν το στάδιο του κοκκώδους κυττάρου και να περάσουν κατευθείαν στην κυτταρική στιβάδα. Είναι σαν να παραλείπει ένας άνθρωπος την εφηβική του ηλικία και περνάει κατευθείαν στην ενήλικη ζωή. Αυτό το στάδιο όμως είναι το στάδιο της ωρίμανσης και της αποδέσμευσης από τους γονείς. Αν τα κερατινοκύτταρα δεν έχουν τον χρόνο να ωριμάσουν δε θα μάθουν ποτέ να εγκαταλείψουν το πατρικό τους και να αυτονομηθούν. Και αυτό είναι κακό για το φράγμα προστασίας του δέρματος, αφού τα κύτταρα με κυτταρικό πυρήνα δεν είναι κατάλληλα για την κατασκευή του τείχους. Ούτε και κονίαμα έχουν φτιάξει ακόμα. Δεν είχαν καν τον χρόνο να απονεκρωθούν με την ησυχία τους και εξακολουθούν να είναι γερά κολλημένα στα διπλανά τους. Γι' αυτό και δεν μπορούν να πέσουν κρυφά και απαρατήρητα, αλλά μόνο σε σβόλους. Τους κολλητούς τους τους συμπαρασύρουν είτε αυτοί το θέλουν είτε όχι. Το ανθρώπινο μάτι αντιλαμβάνεται μόλις 1.000 κερατινοκύτταρα κολλημένα μεταξύ τους.