

02 MAGAZINE

WOMAN

like you

8

Ετήσιος

Γυναικολογικός
Προληπτικός Έλεγχος

10

3 συμβουλές
που χρειάζεσαι για
ένα σωστό μακιγιάζ!

12

Nail art μανικιούρ:
Its Christmas Time!

14

Δώσε «πνοή»
στα νύχια σου

16

Τα sexy εσώρουχα
επιστρέφουν

18

Τips περιποίησης
των μαλλιών τον Χειμώνα



ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Kanakis Jewels & Watches

Στο Kanakis Jewels & Watches θα βρείτε ιδιαίτερα κοσμήματα και ρολόγια, που θα σας συνοδεύσουν σε κάθε περίπτωση που θέλετε να μείνει ξεχωριστή. Κοσμήματα σε 14 και 18 καράτια με ορυκτές πέτρες, εντυπωσιακά μονόπετρα, μοναδικές βέρες, ασημένια κοσμήματα Cameo Italiano, Rebecca Jewels, ρολόγια χειροποίητα ελβετικά Louis Erard, Jacques Lemans, M&M, Michael

Kors, Tommy Hilfiger, Ted Baker και πολλά ακόμα που αξίζει να ανακαλύψεις. Μοναδικές προτάσεις κοσμημάτων και ρολογιών για να προσφέρετε στα αγαπημένα σας πρόσωπα, τα πιο όμορφα, κομψά και οικονομικά δώρα!

Κοσμήματα και ρολόγια για τους πιο ξεχωριστούς ανθρώπους, δηλαδή εσάς!

Πρωτότυπα και ιδιαίτερα σχέδια για την σύγχρονη γυναίκα που θέλει να κάνει την διαφορά με τα κοσμήματα που φοράει.

Κοσμήματα για τις πιο σημαντικές στιγμές στη ζωή. Για τον γάμο, τη βάπτισμα, την επέτειο και όλες τις περιστάσεις που συνδέονται με αυτά.

Ανακαλύψτε τα πιο όμορφα κομμάτια, που θα σας κλέψουν την καρδιά!





***Η κομψότητα
είναι ουσία ζωής...***

🌐 e-shop: www.kanakis-jewels.gr

📍 7ης Μαρτίου 1944 8, Νίκαια,

☎ 2104936611

📘 Kanakis Jewels and Watches

📷 [kosmimakanakis](https://www.instagram.com/kosmimakanakis)

✉ info@kanakis-jewels.gr

K

KANAKIS JEWELS AND WATCHES

— Editorial —

Γίνε η σιαρ του χειμώνα!



Σας δίνουμε λύσεις για να ανανεώσετε την ντουλάπα μας, την εμφάνισή σας αλλά και τη διάθεσή σας. Λύσεις αποτελεσματικές, με γούστο και κυρίως να κάνουν εντύπωση! Τώρα είναι και η κατάλληλη περίοδος για να υποδεχτείτε ανανεωμένες τη νέα εποχή. Να επιλέξετε ρούχα, κοσμήματα, αξεσουάρ, καλλυντικά, να κάνετε μανικιούρ, πεντικιούρ και μακιγιάζ με τα χρώματα του χειμώνα, καινούργιο κούρεμα και χτένισμα.

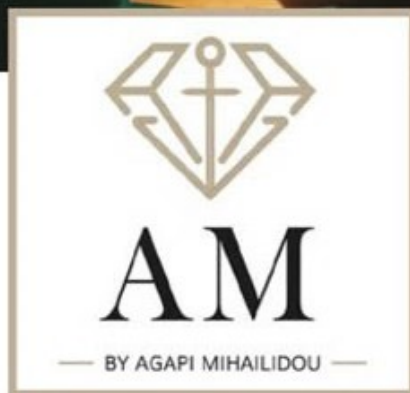
Το κρύο και η υγρασία κάνουν την εμφάνισή τους και εμείς πρέπει να προετοιμαστούμε. Το δέρμα, και τα μαλλιά χρειάζονται την απαραίτητη φροντίδα. Επίσης τα μαλλιά χρειάζονται ανανέωση στο κούρεμα και το χρώμα, σύμφωνα με τις τάσεις της εποχής.

Κάντε όλες τις ανανεωτικές κινήσεις και μπείτε στο mood του χειμώνα. Υποδεχτείτε τη νέα εποχή και τις γιορτές. Βασική προϋπόθεση η σωστή προετοιμασία ώστε να είστε όμορφες, με φρέσκο attitude και όρεξη για νέες εμπειρίες.

*Ο χειμώνας έφτασε και μαζί του το κρύο.
Οι ντουλάπες με τα ρούχα αλλάζουν...
Τα χειμωνιάτικα κάνουν την εμφάνισή τους
και η διάθεση αλλάζει.*



**Καλό
Χειμώνα!**



Ένας «χρυσός» κανόνας που κυριαρχεί στο AM by Agapi και αυτό φαίνεται από την πρώτη ματιά, είναι ότι κάθε κομμάτι θα πρέπει να φτιάχνεται με τον δικό του, μοναδικό τρόπο και να ξεχωρίζει. Εδώ θα ανακαλύψεις ιδιαίτερα και ταυτόχρονα εντυπωσιακά κοσμήματα, με το μεγαλύτερο μέρος της συλλογής να είναι υποαλλεργικό και να κατασκευάζεται με ασήμι 925 και ημιπολύτιμους λίθους. Οι Έλληνες σχεδιαστές και τεχνίτες είναι πρόθυμοι να ικανοποιήσουν την κάθε σας ανάγκη, σε συνδυασμό πάντα με τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Φτιάξτε το κόσμημα των ονείρων σας μέσα από το AM by Agapi, κάνοντας την παραγγελία σας μέσω της ιστοσελίδας ή δίνοντας την προσαρμοσμένη παραγγελία σας μέσω των μεθόδων επαφής μας. Δεχόμαστε επίσης τις παραγγελίες εταιρικών δώρων, οπότε το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επικοινωνήσετε μαζί μας και να μας ενημερώσετε για τις ανάγκες σας!



www.am-byagapi.com

☎ 210 6044913 6972326555 📍 AM by Agapi 📧 ambyagapi



«Η έμπνευση ξεκινάει από την αγάπη για τη γυναίκα...»

- Πόσα χρόνια ασχολείστε με το χώρο της γυναικείας μόδας; Τι αποκομίσατε από αυτή την εμπειρία;

Ασχολούμαι λίγο πολύ γύρω στα 25 χρόνια και πραγματικά δεν έχω αποκομίσει ένα πράγμα αλλά πολλά. Σίγουρα το μεγαλείο της δημιουργίας αλλά και το να κάνεις το όνειρο και το όραμα πραγματικότητα είναι κάτι συγκλονιστικό. Δεν αξίζει μόνο να δούμε τα οικονομικά οφέλη που μπορεί να έχει μια τέτοια δουλειά, σίγουρα έχει και ένα μεγάλο φάσμα από ηθική ικανοποίηση και ψυχική ευχαρίστηση κάθε φορά που κάποια από τις δημιουργίες μου προβάλλεται στο κοινό.

- Ποια είναι η φιλοσοφία σας;

Η λέξη μόδα προέρχεται από το λατινικό modus που σημαίνει φιλοσοφία ζωής, αυτό και μόνο τα λέει όλα. Φιλοσοφία ζωής είναι η μόδα από μόνη της, οπότε δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη φιλοσοφία, η μόδα είναι τέχνη. Και η τέχνη αυτή επαναλαμβάνεται ανά δεκαετίες, προσαρμοζόμενη κάθε φορά στις ανάγκες του εντυπωσιασμού, του διαφορετικού και του μοναδικού για αυτούς που ξεχωρίζουν.

- Ποια είναι τα δυνατά σημεία του brand Damiano Milano που το κάνουν να πρωταγωνιστεί στην ελληνική αγορά;

Το δυνατότερο σημείο θεωρώ ότι είναι η αγάπη αλλά και το πάθος που έχουμε όλοι η ομάδα του DAMIANO MILANO για να δημιουργούμε όλες αυτές τις υπέροχες συλλογές, είτε είναι αυτές καθημερινές είτε βραδινές. Βέβαια, εκτός από αυτό, είναι η τεράστια ποικιλία στις πολυτελείς μεν αλλά προσιτές δε ποιότητες των υφασμάτων και των υλικών που χρησιμοποιούμε για την κατασκευή των ρούχων μας, όλα αυτά μας κάνουν να ξεχωρίζουμε, να εντυπωσιάζουμε και να παρέχουμε τη μοναδικότητά του sur mesure, αλλά και pret a porter.

- Σε ποια γυναίκα απευθύνονται τα ρούχα σας;

Για μένα δεν υπάρχουν κατηγορίες γυναικών, η γυναίκα από μόνη της αποτελεί κάτι μοναδικό κάτι που του αξίζει το καλύτερο. Όπως θα μπορούσαμε να προσφέρουμε ένα τριαντάφυλλο σε όλες τις γυναί-

Ο Damiano, ιδιοκτήτης του καταστήματος Damiano Milano, μας μιλάει για το κατάστημα, τη φιλοσοφία και τη νέα χειμερινή συλλογή του γνωστού brand.





Η μόδα επαναλαμβάνεται όπως είπα και πριν ανά δεκαετίες, έτσι η έμπνευση κάθε φορά είναι διαφορετική.

- Ποιες είναι οι κυρίαρχες τάσεις για τον χειμώνα 2023 συνοπτικά;

Πιστεύω ότι φέτος στην μόδα επικρατεί ο πλουραλισμός των 80s που περιλαμβάνει μακριές μάξι φούστες, μάξι παλτό, oversize γραμμές, προυφαν αλλά και leather outfits, σίγουρα μέσα σε όλα αυτά η πολυτέλεια και το glamour εντυπωσιάζουν.

- Η σύγχρονη Ελληνίδα, κατά τη γνώμη σας, διαθέτει γούστο και στυλ;

Η Ελληνίδα διαθέτει στυλ και γούστο, δυστυχώς, όμως, οι συνθήκες της καθημερινότητας και οι καταστάσεις που υπάρχουν αυτή τη στιγμή δεν την βοηθούν για να το πραγματοποιήσει. Φυσικά σε πολλές εμφανίσεις πολλές κυρίες θα δηλώσουν την παρουσία τους και θα εντυπωσιάσουν με τις κομψές εμφανίσεις τους, σίγουρα όμως δεν έχουν τη δυνατότητα να το κάνουν στην καθημερινότητά τους.

- Ποια είναι για εσάς

μία καλοντυμένη γυναίκα;

Καλοντυμένη γυναίκα είναι η γυναίκα που θα ακολουθήσει το γούστο της σύμφωνα με τον σωματότυπό της, αλλά και την περίπτωση για την οποία πρέπει να ντυθεί και όχι απαραίτητα την μόδα. Μπορεί να συνδυάσει το κλασικό και το μοντέρνο χωρίς να υπερβάλλει και να είναι το ίδιο κομψή τόσο με ένα ανδρόγυνο κοστούμι όσο με ένα στενό κοκτέιλ φόρεμα ή με μια εντυπωσιακή τουαλέτα. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι τα σωστά αξεσουάρ.

- Εκτός από τα ρούχα δίνετε στις πελάτισσές σας και στυλιστικές συμβουλές;

Ναι, πολλές φορές συμβαίνει αυτό. Πολλές πελάτισσες ζητάνε τη δική μου γνώμη για να συνδυάσουν κάποιο ρούχο ή για να τους πω την άποψή μου για το τι τους ταιριάζει, αλλά και ποιο ρούχο να διαλέξουν για την εκάστοτε περίπτωση, ιδανικότερα θα έλεγα να ακούν τη γνώμη του επαίοντα για το πώς θα ντυθούν. Είναι ωραίο να εμπιστεύονται τις στυλιστικές μου συμβουλές και να τις δικαιώνει το αποτέλεσμα.



κες, με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να προσφέρουμε και τη δυνατότητα της δημιουργίας ενός ωραίου ρούχου. Εκείνες επιλέγουν αν θα ντυθούν με κάποιο από τα έτοιμα ρούχα μας ή αν θα προτιμήσουν να τους φτιάξουμε κάποιο ξεχωριστό, για εμάς όλες οι γυναίκες είναι υπέροχες.

- Είναι μόνο για επίσημες εμφανίσεις ή και για την καθημερινότητα; Τι περιλαμβάνει η νέα συλλογή σας;

Η συλλογή φθινόπωρο χειμώνας 2022 - 2023 περιλαμβάνει υπέροχα παλτό από κασμίρι, γούνες, κοντές ή μακριές, με αληθινό ή συνθετικό υλικό, εκπληκτικές ποιότητες δερμάτων και μια τεράστια συλλογή από κοκτέιλ ρούχα, εορταστικά βραδινά χωρίς να λείπουν τα καθημερινά και τα ρούχα γραφείου. Συμπεριλαμβάνονται δηλαδή όλα τα είδη των ρούχων και αξίζει κάποιος να δει τον χώρο μας που είναι το μεγαλύτερο ατελιέ στην Ελλάδα.

- Από πού εμπνέεστε;

Στην ουσία η έμπνευση ξεκινάει από την αγάπη για τη γυναίκα και για το να διατηρήσει την θηλυκότητά της.

Προτιμώ τα ρούχα που είναι θηλυκά και σίγουρα είναι παρμένα πιο πολύ από το παρελθόν, από την ιστορία, από τον πολιτισμό διαφόρων λαών και ειδικά του ελληνικού, που πραγματικά ήταν μεγαλοπρεπή για αυτό και κάποιες από τις δημιουργίες μας είναι τόσο εντυπωσιακές. Εμπνέομαι, επίσης, και από τα ερεθίσματα της καθημερινότητας και τις ανάγκες που έχει η κάθε γυναίκα ώστε να της προσφέρουμε αυτό που χρειάζεται.



DAMIANO MILANO

📍 Λεωφόρος Βάρης 188 & Τοίλλερ, Βάρη ☎ 210 9653583

🌐 www.damianomilanofashion.com 📍 Damiano Milano 📷 [damiano_milano_fashion](https://www.instagram.com/damiano_milano_fashion)

Ετήσιος Γυναικολογικός Προληπτικός Έλεγχος

Όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντική είναι η πρόληψη για κάθε ασθένεια.

Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση πιθανών προβλημάτων είναι κλειδί για την ιατρική.

Ειδικά για τις γυναίκες, ο ετήσιος προληπτικός έλεγχος θεωρείται απαραίτητος.

Ποιες είναι, λοιπόν, οι εξετάσεις που πρέπει να κάνουν κάθε χρόνο και γιατί;



Είναι προτιμότερο τα προβλήματα να διαγνωστούν έγκαιρα ή να είναι σε αρχικό στάδιο γιατί έτσι μπορεί να θεραπευτούν και να είναι πλήρως αναστρέψιμα. Για τον λόγο αυτό, κάθε γυναίκα πρέπει μία φορά τον χρόνο να επισκέπτεται τον γυναικολόγο της. Να σημειωθεί ότι ο γυναικολογικός έλεγχος πρέπει να γίνεται μία φορά τον χρόνο στις γυναίκες που είναι υγιείς. Σε γυναίκες με παθολογικό γυναικολογικό ιστορικό μπορεί να ζητηθεί και επανεξέταση.

Ιστορικό

Η εξέταση γίνεται ξεκινώντας με τη λήψη του ιατρικού ιστορικού, με το οποίο ο γυναικολόγος μπορεί να εκτιμήσει παθήσεις ή συμπτώματα και να τα συσχετίσει με τυχούσα παθολογία από το γεννητικό σύστημα της γυναίκας.

Γυναικολογική εξέταση

Αυτή γίνεται αρχίζοντας με την επισκόπηση των έξω γεννητικών οργάνων για τυχόν παθολογία. Ακολουθεί η εξέταση του κόλπου και του τραχήλου της μήτρας. Αυτή γίνεται με την τοποθέτηση στον κόλπο ενός οργάνου που λέγεται κολποδια-

στολέας. Ακολουθεί η λήψη του test pap ή, αν χρειάζεται, άλλων παρακλινικών εξετάσεων, όπως καλλιέργειες κολπικού και τραχηλικού υγρού. Αφού ολοκληρωθεί η επισκόπηση και η λήψη των εργαστηριακών εξετάσεων ακολουθεί η κλασική γυναικολογική εξέταση.

Επίσης, γίνεται έλεγχος των ωοθηκών για την ύπαρξη φυσιολογικής ή παθολογικής κατάστασης, όπως ψπλαφτά μορφώματα, ή ευαισθησία.

Εξέταση μαστού

Τέλος, ο γυναικολόγος θα κάνει επισκόπηση και ψηλάφηση μαστών για τυχόντα ψηλαφητό όζο, συμπαγή ή κυστικό, και ανάλογα με τα ευρήματα μπορεί να συστήσει μαστογραφία ή υπερηχογράφημα μαστών ή, σε μεγαλύτερη υποψία, ακόμα και μαγνητική τομογραφία.

Test pap (τεστ Παπανικολάου)

Το test pap είναι η εξέταση που τη διεκπεραιώνει ο κυτταρολόγος και διαγιγνώσκει την ύπαρξη παθολογίας ή όχι στον κόλπο και στον τράχηλο της μήτρας (κολποτραχηλίτιδες, HPV λοίμωξη ή προκαρκινικές και καρκινικές καταστάσεις του τραχήλου).

Υπερηχογράφημα

Η υπερηχογραφική εξέταση γίνεται από το γυναικολόγο για να υπάρχει και η οπτική απεικόνιση των έσω γεννητικών οργάνων, με την οποία επιβεβαιώνεται η διάγνωση του που προηγήθηκε με τη γυναικολογική εξέταση. Με το υπερηχογράφημα βλέπουμε την υφή, τη σύσταση, το μέγεθος, τη θέση και την κλίση της μήτρας. Ακολουθεί ο έλεγχος του ενδομτρίου.

Έλεγχος των ωοθηκών για τυχούσα παθολογία τους (πολυκυστικές ωοθήκες) ή η ύπαρξη μορφωμάτων (κυστικών ή συμπαγών ή και μικτών). Οι σάλπιγγες δεν απεικονίζονται εκτός αν υπάρχει παθολογία.

Δυσπαρευνία (επώδυνη σεξουαλική επαφή)

Όταν οι γυναίκες υποφέρουν σιωπηλά... η σύγχρονη ιατρική δίνει τις λύσεις!

Η δυσπαρευνία και η έλλειψη ικανοποίησης κατά την επαφή είναι από τα συχνότερα προβλήματα στη σχέση ενός ζευγαριού που οι γυναίκες δεν αναφέρουν ούτε στον ιατρό τους... Το σεξ είναι οίγουρα μια απολαυστική πράξη. Σε πολλούς βέβαια προκαλεί άγχος και στρες... ακόμη και φοβίες.

Εκείνο που πολλές γυναίκες αγνοούν είναι ότι όλα αυτά τα προβλήματα συνήθως δεν έχουν ψυχολογικά αλλά οργανικά αίτια και οφείλονται σε συνηθισμένα γυναικολογικά προβλήματα, τα οποία πλέον αντιμετωπίζονται εύκολα. Αντίστοιχες δυσλειτουργίες και προβλήματα που αποτελούσαν ταμπού στο παρελθόν, σήμερα πλέον έχουν τη λύση τους άμεσα, εύκολα και αποτελεσματικά με τις εφαρμογές της σύγχρονης Αισθητικής Γυναικολογίας.

Ο Δρ Ιωάννης Δημητρακόπουλος Μαιευτήρας Χειρουργός Γυναικολόγος, μέλος της Εταιρίας Αισθητικής Ιατρικής και Αναίμακτης Χειρουργικής (SAMNAS) και αριστούχος MSc (Μάστερ) Αισθητικής Ιατρικής και Αισθητικών Θεραπειών Πανεπιστημίου Camerino Ιταλίας με εξειδίκευση στην Αναίμακτη Αισθητική Γυναικολογία, μιλάει στο WOMAN TOY CIAO MAGAZINE για κάποια από τα σημαντικότερα προβλήματα από τα οποία υποφέρουν οι γυναίκες, δίνοντας τις απαντήσεις για τις καλύτερες σχέσεις που μπορεί να αναπτύξει το ζευγάρι μέσα από τις ευχάριστες και χωρίς προβλήματα επαφές.

- Ένα από τα συχνότερα και μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια κατά την διάρκεια της σχέσης τους είναι η επώδυνη σεξουαλική επαφή. Δεδομένου ότι το σεξ αποτελεί τον μεγαλύτερο ίσως παράγοντα στο να παραμείνει ένα ζευγάρι σε μια σχέση, τι είναι αυτό που μπορεί να προκαλέσει μια επώδυνη σεξουαλική επαφή και γιατί εμείς οι γυναίκες ΔΕΝ μιλούμε στο γυναικολόγο μας για τέτοιας μορφής προβλήματα; Είναι θέμα ταμπού η μήπως πιστεύουμε λανθασμένα πως δεν υπάρχει λύση στο πρόβλημά μας;

Πράγματι η δυσπαρευνία (επώδυνη σεξουαλική επαφή που δεν βελτιώνεται με την χρήση λιπαντικών ή με χαλάρωση) και η έλλειψη σεξουαλικής ικανοποίησης έχουν μεγάλο ψυχολογικό αντίκτυπο που αντανάκλα στην αυτοπεποίθηση της γυναίκας και στη σχέση της με τον σύντροφό της, όμως συνήθως τα αίτια δεν είναι ψυχολογικά. Οφείλονται συνήθως στην φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης ή λόγω τοκετού, τραύματος φλεγμονών, εμμηνόπαυσης και ορμονικών διαταραχών. Συχνά συνυπάρχουν με κολπική ατροφία, κολπική ξηρότητα, κολπική χαλάρωση ή υποτονία. Δυστυχώς αποτελούν ταμπού και στίγμα ακόμα και στις σύγχρονες κοινωνίες όπως η δική μας. Επιφέρουν σοβαρές επιπτώσεις στην ευημερία των γυναικών και στις σχέσεις τους με τους συντρόφους τους, περιορίζουν την δραστηριότητα, μειώνουν την αυτοπεποίθηση και την άνεση, με αποτέλεσμα συχνά οι γυναίκες να έρχονται σε απόγνωση και υποφέρουν σιωπηλά, όταν δεν γνωρίζουν ότι η σύγχρονη ιατρική μπορεί να προσφέρει λύσεις αποτελεσματικές, άμεσες, ανώδυνες και προσιτές για την κάθε ενδιαφερόμενη. Είναι γνωστό ότι οι ευχάριστες σεξουαλικές επαφές ενισχύουν και διατηρούν τους συναισθηματικούς δεσμούς, την τρυφερότητα, την οικειότητα

και αλληλεξάρτηση στη σχέση μεταξύ των συντρόφων και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση της γυναίκας.

Η σεξουαλική ικανοποίηση της γυναίκας, η ομαλή σεξουαλική λειτουργία και η επίτευξη οργασμού προϋποθέτουν την ολοκλήρωση μιας αλληλουχίας, η οποία ξεκινάει με την σεξουαλική επιθυμία, η οποία οδηγεί στην σεξουαλική διέγερση και τον οργασμό που όταν επιτευχθεί τροφοδοτεί νέα σεξουαλική επιθυμία. Όταν η παραπάνω αλληλουχία διακόπτεται, π.χ. λόγω πόνου, προκύπτουν σεξουαλικές δυσλειτουργίες που αφορούν την επιθυμία, την διέγερση, τον οργασμό και τον πόνο κατά την επαφή.

- Έχουμε στατιστικά στοιχεία που αναδεικνύουν το πρόβλημα;

Οι αριθμοί είναι απογοητευτικοί

1 στις 5 γυναίκες υποφέρουν από δυσπαρευνία.

20% των γυναικών δεν έχει νιώσει ποτέ οργασμό.

40% των γυναικών παρουσιάζουν δυσκολίες σε σχέση με τον οργασμό σε βαθμό που τους προκαλούν ψυχολογικά προβλήματα.

- Πού κατά την γνώμη σας οφείλεται αυτή η σιωπή των γυναικών, ακόμα και μικρότερων ηλικιακών ομάδων, πάνω σε θέματα γυναικολογικής και σεξουαλικής φύσεως; Υπάρχει τελικά λύση στο πρόβλημά τους ή εσφαλμένως θεωρούν ότι δεν υπάρχει θεραπεία;

Προβλήματα όπως τα παραπάνω είναι πολύ συχνά και απασχολούν μεγάλα ποσοστά γυναικών ακόμα και σε μικρές ηλικίες. Δυστυχώς μόνο 14% των γυναικών με τέτοιου είδους δυσλειτουργίες μιλάει για αυτές διότι αποτελούν στίγμα ή ταμπού ακόμα και στις εξελιγμένες σύγχρονες κοινωνίες στις οποίες δυστυχώς υπάρχει πολύ μικρή ενημέρωση για αντίστοιχα θέματα ακόμα και μεταξύ των γιατρών.

Δεν θέλουν να μιλάνε σε κανέναν σχετικά με το πρόβλημά τους διότι λανθασμένα πιστεύουν ότι δεν υπάρχει λύση στο πρόβλημά τους και υποφέρουν σιωπηλά, μιας και ακόμα και αν μιλήσουν στο γιατρό τους, ακόμα και αν απευθυνθούν σε εξειδικευμένο ιατρό, συνήθως αντιμετωπίζουν αδιάφορη συμπεριφορά και ο γιατρός τους συχνά δεν θέλει ούτε να ακούσει το πρόβλημά τους, δεν τις εξετάζει με λεπτομέρεια, δεν δίνει διάγνωση στο πρόβλημα, ούτε τις παρακολουθεί ιατρικά για το παραπάνω πρόβλημα.

Ακόμα και αν επισκεφτούν 2 με 3 διαφορετικούς εξειδικευμένους ιατρούς, συνήθως δεν λαμβάνουν απάντηση στο πρόβλημά τους, διάγνωση και θεραπεία, εκτός ίσως από κάποια ανακουφιστικά μέτρα όπως λιπαντικές κολπικές κρέμες που μπορεί να περιέχουν ορμόνες, υαλορονικό οξύ ακόμα και τοπικά αναλγητικά όπως ξυλοκαΐνη που προσφέρουν μόνο μικρή παροδική ανακούφιση σε προβλήματα λιπανσης, ενυδάτωσης και πόνου, μόνο όταν είναι μικρής βαρύτητας και σε καμία περίπτωση δεν δίνουν οριστική λύση και δεν αντιμετωπίζουν τα αίτια του προβλήματος είναι δε συνήθως υψηλού κόστους, και δύσκολες ή άβολες στην χρήση. Συνήθως αποδίδουν το πρόβλημα σε ψυχολογικά αίτια, ή στην ανεπάρκεια του συντρόφου και συμβουλεύουν απλά να μην το σκέφτεται ή να μάθει να ζει με αυτό, εκφράζοντας ξεπερασμένες αντιλήψεις μην γνωρίζοντας σε βάθος το πρόβλημα.

- Τι προσφέρουν στην γυναίκα οι σύγχρονες τεχνικές αισθητικής γυναικολογίας; Πώς δι-



Δημητρακόπουλος Ιωάννης

Μαιευτήρας – Χειρουργός – Γυναικολόγος

Msc (Μάστερ) Αισθητικής Ιατρικής και

Αισθητικών Θεραπειών Πανεπιστημίου

Camerino Ιταλίας με εξειδίκευση στην Αναίμακτη

Αισθητική Γυναικολογία

Μέλος της SAMNAS (Εταιρία Αισθητικής

Ιατρικής και Αναίμακτης Χειρουργικής)

📍 Ιατρείο Γούναρη 196, Γλυφάδα

☎ 210 6716126

🌐 www.dr_dimitrakopoulos.com

νουν λύσεις και σε ποια προβλήματα;

Σήμερα, ανάλογα προβλήματα αντιμετωπίζονται σε εξειδικευμένο ιατρείο σε μερικά λεπτά. Ο χρόνος ανάρρωσης, το συνολικό κόστος, η πιθανότητα επιπλοκών και η ταλαιπωρία του ασθενούς είναι ελάχιστα. Χρησιμοποιούμε αυτόλογα ή ετερόλογα υλικά όπως Υαλορονικό Οξύ, PRP, Lipofiller μεμονωμένα ή σε συνδυασμό μεταξύ τους η με ιατρικές συσκευές όπως Thuzze, Plexr, Carboxy Therapy, Needle Shaping.

Αντιμετωπίζοντας:

Κολπική Ξηρότητα

Κολπική Ατροφία

Κολπική χαλάρωση / Υποτονία

Ουλές / Ραγάδες

Μικρού βαθμού ακράτεια ούρων

Μελαγχρώσεις / Δυσχρωμίες

Πόνος κατά την επαφή

Μειωμένη Αίσθηση οργασμού

-Είναι αλήθεια πως ο κλάδος της αισθητικής γυναικολογίας έχει πλέον εξελιχθεί και αναπτυχθεί ταχέως. Είναι αυτό ένα αισιόδοξο μήνυμα που θα δώσει λύση στο πρόβλημα πολλών γυναικών;

Πράγματι, στο ιατρείο μου δέχομαι πλήθος γυναικών πολύ ικανοποιημένων πλέον τόσο με το σώμα τους όσο και με τον σύντροφό τους και είμαι περήφανος που αντιμετωπίζω πλέον τις ανασφάλειές τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και ουσιαστικά έχω συντελέσει στη βελτίωση και σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των ζευγαριών, στην ευημερία των γυναικών και στην βελτίωση της σχέσης τους με τους συντρόφους τους, αλλά και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και άνεσης της σύγχρονης Ελληνίδας.

Συνέντευξη-Επιμέλεια: Νίκη Μουσαμιά

3 συμβουλές που χρειάζεσαι ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΩΣΤΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ!

Όλες έχουμε τον δικό μας τρόπο για να βαφόμεναι. Κάποιες προτιμάμε το απαλό μακιγιάζ, άλλες το έντονο, άλλες τονίζουμε τα μάτια μας και άλλες τα χείλη μας. Γενικότερα, μας αρέσει να ενημερωνόμαστε από τις τάσεις, το Instagram, το Tik Tok, τις αγαπημένες μας celebrities, τα videos των makeup artists ή ακόμα και από τις φίλες μας.

Πέρα από τον διαφορετικό τρόπο που δημιουργούμε το μακιγιάζ μας, υπάρχουν κάποια πράγματα, τα οποία θα πρέπει να ισχύουν για όλες μας. Πράγματα τα οποία, δεν θα έκανε ποτέ μία σωστή makeup artist και δεν υπάρχει λόγος να τα κάνουμε ούτε εμείς. Είναι αυτά τα βήματα που καταλήγουν πάντα σε ένα ολόσωστο και αλάνθαστο makeup. Χωρίς αυτά δεν μπορούμε να πάμε πουθενά.

Καθαρά πινέλα & σφουγγαράκια

Αν και γνωρίζεις ότι πρέπει να καθαρίζεις συχνά τα πινέλα και τα σύνεργα του μακιγιάζ σου, πολλές φορές κάνεις ακριβώς το αντίθετο. Αφήνεις μεγάλα διαστήματα μέχρι να τα πλύνεις και ενώ, κάποια θα έπρεπε να τα αντικα-

ταστήσεις με καινούρια, τα κρατάς περισσότερο από όσο πρέπει. Να κάτι που δεν θα έκανε ποτέ μια ειδική στο μακιγιάζ. Μια makeup artist, δεν θα χρησιμοποιούσε ποτέ ένα βρώμικο σφουγγάρι ή πινέλο makeup. Γιατί, όπως κάνει με τους πελάτες της, που δεν χρησιμοποιεί ποτέ ένα βρώμικο σφουγγάρι, τον ίδιο ακριβώς σεβασμό δείχνει και στο δικό της δέρμα.

Μία λύση για να μην αμελείς το καθαρισμό των εργαλείων του makeup είναι να τα βάλεις δίπλα στην οδοντόβουρτσά σου, στο μπάνιο. Έτσι, όταν πλένεις τα δόντια σου το πρωί, μπορείς να πλύνεις και το σφουγγαράκι του μακιγιάζ, τρίβοντάς το πάνω σε μια μπάρα σαπουνιού. Στη συνέχεια, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις, καθώς έτσι κι αλλιώς υγρό θα το χρησιμοποιούσες στην επιδερμίδα σου.

Προετοίμασε την επιδερμίδα σου

Πριν να βάλεις μακιγιάζ πάνω σου, είναι σημαντικό να «προετοιμάσεις» κατάλληλα το δέρμα σου. Θα πρέπει να έχεις κάνει καθαρισμό στο πρόσωπο με το σαπούνι που χρησιμοποιείς καθημερινά, έπειτα να προχωρήσεις στο primer και την ενυδατική κρέμα. Αν, παρόλα αυτά, ιδρώνεις εύκολα, μην απλώσεις primer και ενυδατική.

Τι να μην κάνεις με το πινέλο

Τέλος, καλό θα είναι να αποφεύγεις να φυσάς τα πινέλα μακιγιάζ, αφού τα περάσεις πρώτα από τα προϊόντα πούδρας, για ευνόητους λόγους, δηλαδή τη διασπορά μικροβίων.

Το Άρωμα

Ο «σύμμαχος» της κάθε γυναίκας – και όχι μόνο – δεν είναι άλλος από το Άρωμα στο Καλαμάκι. Ένας χώρος ομορφιάς που προσφέρει αρώματα τύπου ή αυθεντικά, καλλυντικά, αξεσουάρ όπως τσάντες, πορτοφόλια, είδη κομμωτηρίου, βαφές μαλλιών, σαμπουάν, μάσκες μαλλιών, μαλακτικά και πολλά ακόμα εξειδικευμένα και επαγγελματικά προϊόντα.



📍 Θουκυδίδου 42, Καλαμάκι, Άλιμος
☎ 210 9854271
🌐 www.toarwma.gr 📱 Το Άρωμα

Τριανταφύλλου

ΔΕΡΜΑ!!! Μία ΠΡΟΣΙΤΗ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ!!!



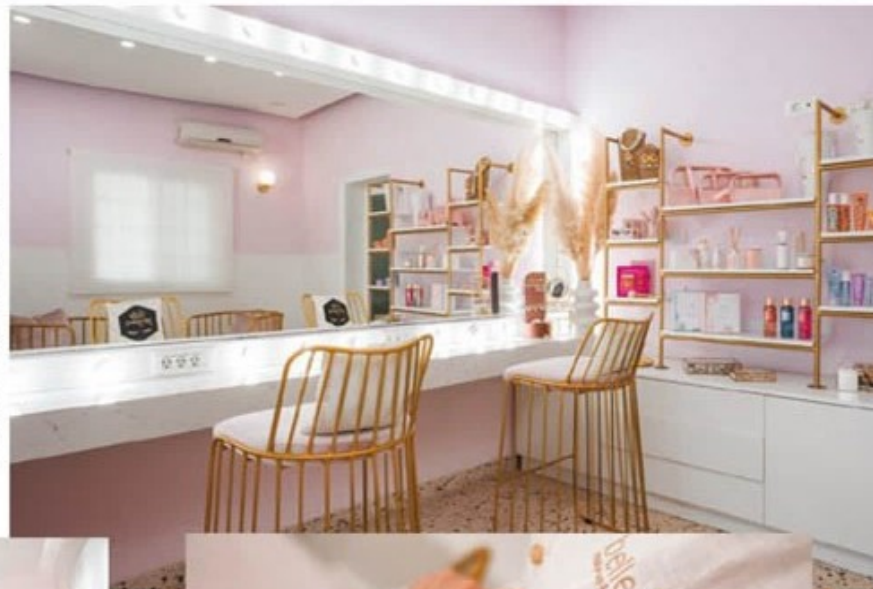
Μπορεί να φορεθεί από το πρωί στο γραφείο μέχρι τις βραδινές σας εξόδους!!! Σε μας θα βρείτε δέρμα Α' ποιότητας, τέλειο design, πολλά χρώματα, άψογη ραφή ακόμα και στα μέτρα σας!!! Δερμάτινα ενδύματα, γουναρικά, δερμάτινες τσάντες!!!
Επιδιορθώσεις – Μεταποιήσεις.

📍 Αποστολοπούλου 38
(πάροδος), Κάτω Χαλάνδρι
☎ 210-6729716 -717
🌐 www.triantafyllouleather.gr



Bellezza Make Up & More

Ένας χώρος όπου θα σε περιποιηθούν όπως σου αξίζει, δεν είναι άλλος από το Bellezza Make Up στην Ρόδο. Σε ένα καλαίσθητο σημείο που κάθε γυναίκα θα λατρεύει, η Ευαγγελία θα δημιουργήσει το πιο προσεγμένο make up, με σκοπό να τονίσει τα χαρακτηριστικά σου. Ο χώρος που θα σε βάψει θυμίζει καμαρίνι και για αυτό θα αισθανθείς σαν να είσαι celebrity και η αυτοπεποίθησή σου θα φτάσει στα ύψη! Μάλιστα, το Bellezza σου δίνει την ευκαιρία να αγοράσεις καλλυντικά από αξιόλογα brands, (Natura Siberica, Little Secrets, κτλ), αξεσουάρ για makeup αλλά και απίθανα κοσμήματα.



📍 28ης Οκτωβρίου, Καλυθιές, Ρόδος
☎ 2241 112696
🌐 [bellezza_makeup_more](https://www.instagram.com/bellezza_makeup_more)

Nail art μανικιούρ: Its Christmas Time!

Τα **TOP NAIL TRENDS** που πρέπει να δοκιμάσεις αυτή την περίοδο



Και κάπως έτσι πλέον, μετράμε αντίστροφα για αυτή την όμορφη εποχή, που τα λαμπιόνια και ο χριστουγεννιάτικος στολισμός πρωταγωνιστούν στους δρόμους, στα σπίτια μας και στα μαγαζιά. Όπως κάνουμε, λοιπόν, κάθε τέτοια εποχή, θα πρέπει να εναρμονιστούμε στο κλίμα αυτής της εποχής. Είναι αυτή η χρονική περίοδος που όλες θα έχουμε τα ίδια χρώματα και σχέδια στα νύχια μας. Από χιονονιφάδες, μικρούς Άη Βασίληδες, αστεράκια και χριστουγεννιάτικα δέντρα πρωταγωνιστούν σε κάθε νύχια. Ποια είναι μερικά από τα top nail trends για φέτος;



All about red

Το πρώτο σχέδιο είναι και το πιο συχνό! Περιλαμβάνει κόκκινο χρώμα, έλατο, μπάλες χριστουγεννιάτικες και πολλά χρώματα! Τι άλλο θα μπορούσες να έχεις στα νύχια σου εκτός από τα main στοιχεία αυτής της εποχής;



Nail art με γκι

Αν δεν ζωγραφίσεις γκι στα νύχια σου, τότε δεν είναι Χριστούγεννα. Επειδή σαν σχέδιο είναι αρκετά εντυπωσιακό και chic, μπορείς να χρησιμοποιήσεις nude χρώμα ή απαλό ροζ για τα νύχια. Μπορείς να κάνεις και πλάκα στους φίλους σου, ότι μπορούν να φιληθούν κάτω από τα νύχια σου!



Πράσινο ή χρυσό

Ποια άλλα χρώματα σου θυμίζουν Christmas Time, εκτός από το κόκκινο; Το πράσινο φυσικά και το χρυσό! Δοκίμασε ένα νύχι χρυσό, δύο πράσινα και άλλα δύο με σχέδια και μπόλικη χρυσόσκονη. Μετά από αυτό, θα μπεις σίγουρα στο κλίμα αυτής της γιορτινής περιόδου!



SINCE 2005

Olive Benefits
HANDMADE CARE

Η Olive Benefits Handmade Care είναι πιστοποιημένη μονάδα παραγωγής φυτικών καλλυντικών προϊόντων εγκεκριμένη από τον ΕΟΦ με GMP. Όλα τα προϊόντα φτιάχνονται από παρθένο ελαιόλαδο και δεν περιλαμβάνουν χημικά ή χρωστικές.

Είναι κατάλληλα για όλη την οικογένεια!



📍 Γοργύρας 25, Καρλόβασι, Σάμος

☎ 2273030464 6942910303

🌐 www.olivebenefits.gr

📱 Olive Benefits Handmade Care © olive_benefits_



BIKER JACKETS



tip

Τα δερμάτινα μπουφάν με τη μακρά ιστορία στον κόσμο της μόδας και την ακόμα μεγαλύτερη στιλιστική αξία βρίσκονται στη λίστα με τα coat trends για τον χειμώνα του 2022-2023. Το πλεονέκτημα των biker jackets είναι πως προσαρμόζονται σε διάφορα dress codes, κάνοντας κάθε look να αποπνέει έναν πιο cool χαρακτήρα.



ANASTASIA

Boutique Atelier

Ολοκληρωμένες προτάσεις ένδυσης εξαιρετικής ποιότητας. Εντυπωσιακά και ιδιαίτερα ρούχα για όλες τις ηλικίες και ώρες από επιλεγμένες ελληνικές και ιταλικές εταιρείες. Η Αναστασία επίσης, κάνει μεταποιήσεις και σχεδιάζει ρούχα (μοναδικά κομμάτια) για πώληση.



Με αγορές άνω των 100€ έκπτωση 15% για την επόμενη αγορά σας.

📍 Ευφράνορος 1-3, Παγκράτι ☎ 210 7514571

📱 Anastasia Boutique atelier



Zen Spa Mykonos

Το Zen Spa Mykonos ιδρύθηκε από την Κατερίνα Ζαραφέτα, με στόχο να προσφέρει στους επισκέπτες όλες τις υπηρεσίες που αφορούν την περιποίηση των άκρων, προσώπου και σώματος, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας, όπως επίσης και αξεχάστες εμπειρίες χαλάρωσης, ηρεμίας και ευεξίας στο σώμα, στο μυαλό και στο πνεύμα.



Nails • Face • Body
Massage • Make up

MYKONOS

📍 Βούγλι, Μύκονος

☎ 22890 28938

🌐 www.zenspamykonos.gr

✉ info@zenspamykonos.gr

📱 Zen Spa Mykonos

📍 zenspamykonos



Οι επιλογές μας στηρίζονται σε υψηλής ποιότητας θεραπείες, υπηρεσίες και προϊόντα διαλεγμένα με σεβασμό και γνώση. Το μυστικό μας για την επιτυχημένη μας πορεία στο χώρο της περιποίησης και ομορφιάς, είναι η συνεχής εκπαίδευση και ενημέρωση από ανθρώπους με εμπειρία, γνώσεις και δυνατό υπόβαθρο. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας, για να σας εξυπηρετήσουμε και να σας περιποιηθούμε με τον καλύτερο εφικτό τρόπο!



Δώσε "πνοή" στα νύχια σου

Τα τελευταία χρόνια το συχνό manicure αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της beauty routine μας, με τα είδη που υπάρχουν να ποικίλουν. Είτε κάνεις gel, είτε ημιμόνιμο, είτε απλά περνάς τα νύχια σου με ένα απλό βερνίκι πρέπει να έχεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου ότι με αυτόν τον τρόπο εμποδίζεις το νύχι να "αναπνεύσει". Καλό θα ήταν λοιπόν να κάνεις ένα μικρό διάλειμμα από το συνεχόμενο μανικιούρ ώστε να αφήσεις τα άκρα σου να αναπνεύσουν. Σίγουρα θα έχεις παρατηρήσει ότι όταν αφαιρείς το βερνίκι ή οποιοδήποτε άλλο υλικό έχεις επιλέξει, τα νύχια σου έχουν την τάση να σπάνε πιο εύκολα, να λεπταίνουν και μερικές φορές να κιτρινίζουν. Αυτό είναι ένα δείγμα ότι πρέπει να σταματήσεις και να αρκείσαι για ένα χρονικό διάστημα σε μια απλή περιποίηση.

Ενυδάτωση

Αρχικά, πρέπει πάντα να φροντίζεις να πα-



Πώς θα καταλάβεις ότι πρέπει να **ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΣΟΥ** να αναπνεύσουν;

ραμένουν τα νύχια ενυδατωμένα. Με αυτόν τον τρόπο διατηρούν την ζωντάνια και την λάμψη τους. Κάθε βράδυ, λοιπόν άπλωσε λίγη ποσότητα βαζελίνης ή παχύρρευστης ενυδατικής κρέμας κάνοντας με κυκλικές κινήσεις ένα απαλό μασάζ, τόσο στα νύχια, όσο και στην περιοχή γύρω από αυτά. Το μασάζ βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος. Ενώ παράλληλα αποτρέπει το σπάσιμο και το ξεφλούδισμα.

Στέγνωμα

Κάτι που δεν πρέπει να αμελείς είναι το σω-

στό στέγνωμα. Στην καθημερινότητα σου σίγουρα θα κάνεις δουλειές, θα πλύνεις τα πιάτα, θα κάνεις μπάνιο ή απλά θα πλύνεις τα χέρια σου. Πάντα λοιπόν θα πρέπει να στεγνώνεις καλά τόσο τα δάχτυλα των χεριών, όσο και των ποδιών ώστε να απομακρύνεις κάθε ίχνος υγρασίας. Άλλωστε μη ξεχνάς ότι η υγρασία είναι υπεύθυνη για τις μυκητιάσεις.

Πετσάκια

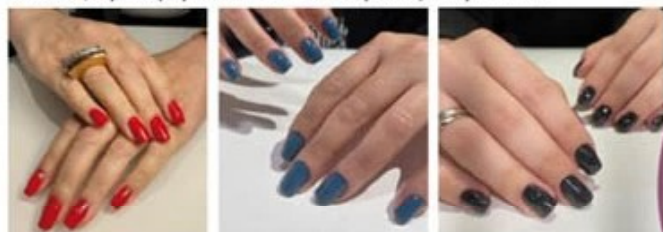
Τα πετσάκια είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε όλες. Αυτό που έχεις να κά-



Gnails by Gabriela

Η απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης σε έναν πανέμορφο χώρο που έχει βραβευτεί για τις υπηρεσίες του για το 2022! Περιποιή-

θείτε τα νύχια σας και ανεβάστε τη διάθεσή σας. Μπορείτε να κάνετε μανικιούρ, πεντικιούρ, ημιμόνιμο, τεχνητά, ακρυλικό, gel, acrygel σε όλα τα σχέδια και χρώματα της μόδας. Με τα καλύτερα υλικά και εμπειρία στον χώρο πάνω από 17 χρόνια, οι εξειδικευμένοι τεχνίτες, με επικεφαλής την Gabriela θα σας προσφέρουν την καλύτερη εξυπηρέτηση,



Μπορείτε να κλείσετε, επίσης, το ραντεβού σας ηλεκτρονικά μέσω του site μας, μέσω google, μέσω της εφαρμογής μας και μέσω insta και FB.

📍 Χαριλάου, Θεσσαλονίκη

Ανακρέοντος 2 με Αλεξ. Παπαναστασίου 177

☎ 231.60.20.200 🌐 www.g-nails.gr 📧 info@g-nails.gr 📱 @gnailsofficial 📺 @gnailsofficial





Minimal, ιδιαίτερα και διαχρονικά, είναι τρία χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να περιγράψουν τα κοσμήματα που προσφέρει το Lydia's Jewels. Είναι από εκείνα τα κομμάτια που ξέρεις ότι είναι «επένδυση» και ότι θα βρίσκονται πάντα στην κοσμηματοθήκη σου. Είναι φτιαγμένα για να ταιριάζουν στην κάθε γυναίκα που αισθάνεται μοναδική, με τη δική της προσωπικότητα και γούστο. Πάντως, το μόνο σίγουρο είναι ότι αυτά τα κοσμήματα θα τα έχεις για μια ζωή...

LYDIA'S

jewels



☎ 6944609380 🌐 www.lydiasjewels.com 📱 Lydia's jewels 📷 lydias.jewels

νεις λοιπόν, είναι να χρησιμοποιήσεις μια ξύλινη σπάτουλα και να τα σπρώξεις προς τα μέσα. Με αυτόν τον τρόπο τα νύχια θα είναι πιο καθαρά και θα φαίνονται μεγαλύτερα.

Απολέπιση

Επίσης ένα πολύ σημαντικό βήμα για να διατηρήσεις τα νύχια σου υγιή είναι η απολέπιση. Η απολέπιση απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα κάνει τα χέρια απαλά και βελούδινα. **Κάνε απολέπιση**

2 - 3 φορές την εβδομάδα και ολοκλήρωσε τη διαδικασία με ενυδατική κρέμα.

Κιτρίνισμα

Αν τα νύχια σου αρχίζουν ή έχουν ήδη κιτρινίσει, τότε βύθισε τις άκρες τους σε ένα κομμένο λεμόνι για 15 δευτερόλεπτα και μετά πλύνε τα καλά ώστε να μην αφυδατωθούν. Το κιτρικό οξύ που περιέχεται στο χυμό λεμονιού δρα σαν λευκαντικό.

Extra tip

Τα μεγάλα νύχια πρέπει μόνο να λιμάρονται. Αφού το κόψιμο μπορεί να προκαλέσει και τη θραύση τους.



Savine

ALL ABOUT BEAUTY

Το Savine Beauty bar είναι ένα νέο κατάστημα περιποίησης άκρων με γαλλικό αέρα. Αυτό που το κάνει ξεχωριστό είναι πως απαρτίζεται από μια ομάδα με άριστες γνώσεις, ικανή να καλύψει την ανάγκη κάθε πελάτη και πελάτισσας. Ό,τι και αν ζητήσετε σίγουρα θα ικανοποιηθεί! Αναλαμβάνει και άλλες υπηρεσίες πέραν της περιποίησης των άκρων. Μια υπέροχη εμπειρία περιποίησης, καθαριότητας και φροντίδας για όποιον επιλέξει να το επισκεφθεί!



📍 Αλ. Παπαναστασίου 30, Κερατσίνι

☎ 210 461 7972



ΑΡΩΜΑΤΑ, ΡΟΛΟΓΙΑ, ΤΣΑΝΤΕΣ ΑΠΟ 5€

Διαλέγεις 3 πληρώνεις 2

Σε τιμές ΣΟΚ έως -50%

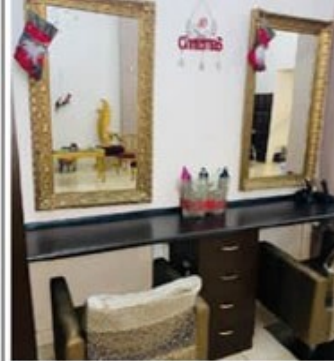
• Αυθημερόν παράδοση • Δωρεάν αποστολή άνω των 35€

📍 **Εφέσου 51, Νίκαια Αττικής,**

☎ 210 4932376 | Viber: 6986575100

🌐 E-shop: www.aisthisi.com 📱 Aisthisi.com

📧 aisthisi.cosmetics 📍 aisthisi.com



Markella HAIR STYLE BEAUTY

Ένας πολυχώρος ομορφιάς με υψηλού επιπέδου υπηρεσίες: Κούρεμα, χτένισμα, βαφή, μανικιούρ-πεντικιούρ, αποτρίχωση, βλεφαρίδες, θεραπείες για μαλλιά. Αφιερώστε στα χέρια του έμπειρου προσωπικού και αναδειξτε τον καλύτερό σας εαυτό. Κι όλα τα παραπάνω σε χαμηλές τιμές.

📍 **Εργοτίμου 10, Παγκράτι** ☎ 215 5650390

📱 Markella Hair Style 📧 [markella_hair_style](https://www.instagram.com/markella_hair_style)

ΔΩΡΟ ΕΠΙΤΑΓΗ

5€ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΕΩΣ 10/1

Γράψε τη λέξη #ίσιαιο στο καλάθι αγορών μέσω του www.aisthisi.com και πάρε το δώρο σου!

Η Δωροκάρτα εξαργγυώνεται μόνο για ηλεκτρονικές αγορές στο www.aisthisi.com στην ίση ή μεγαλύτερης αξία των προϊόντων.

ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΚΑΘΕ ΕΚΦΑΝΣΗ ΤΟΥ ΝΤΥΣΙΜΑΤΟΣ ΜΑΣ, ΑΠΟ ΤΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΝΩΦΟΡΙΑ ΩΣ ΤΑ ΕΣΩΡΟΥΧΑ

Τα *sexy* εσώρουχα ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ

Τα τελευταία χρόνια, τα «μεγάλα» εσώρουχα είχαν αναδειχθεί σε τοπ επιλογή για τις γυναίκες, με σχέδια που παλιά θεωρούνταν ντεμοντέ να φοριούνται μαζί και να προσφέρουν απόλυτη άνεση.

Το τελευταίο διάστημα, ωστόσο, οι εταιρείες εσωρούχων σημειώνουν αύξηση πωλήσεων στα πιο ιδιαίτερα και σέξι κομμάτια τους, αποδεικνύοντας ότι η νέα τάση θέλει τα σέξι εσώρουχα να επιστρέφουν ξανά στη μόδα. Τέλος η άνεση, «ναι» στον ερωτισμό.

Με την επιστροφή σε μια κάποια κανονικότητα, επιστρέψαμε και στο dating και η γενικότερη διάθεση προστάζει το να βγούμε εκεί έξω και να ζήσουμε πιο δυνατά, πιο ερωτικά από ποτέ.



Τα εσώρουχα είναι η πιο προσωπική πινελιά αισθησιασμού που μπορούμε να έχουμε πάνω μας: αυτό τουλάχιστον αποδεικνύει και η τάση του κοινού να αγοράζει όσο το δυνατόν πιο sexy εσώρουχα. Μπουστάκια και κορσέδες μπαίνουν στο καθημερινό λεξιλόγιο και απογειώνουν τη θηλυκότητα αυτή την σεζόν.

MILIONIS

CUT ~ COLOUR ~ DRESSING

*Απαράμιλλη έμπνευση,
για εσάς που μας εμπιστεύεστε!*



210 9355789

Κωνσταντινουπόλεως 46 Ν. Σμόρνη 17121
email: milionis.panagiotis79@gmail.com
facebook: Milionis Panagiotis cut/colour/dressing

 **U-wear.gr**
underwear hot shop

Τα πιο σέξι και ταυτόχρονα άνετα εσώρουχα για όλες τις περιστάσεις, θα τα ανακαλύψεις στο U-wear. Εσώρουχα απλά, σέξι, lingerie, καλσόν, κορμάκια, πιτζάμες, σεντ και πολλά ακόμα κομμάτια που αξίζει να ανακαλύψεις και μόνη σου!



 **Φρύνης 22, Παγκράτι**
 210 7561006
 www.u-wear.gr
 info@u-wear.gr
 [u-wear.gr](https://www.facebook.com/u-wear.gr) εσώρουχα
 [uweargr](https://www.instagram.com/uweargr)



Encanto



Encanto



encanto

Το Encanto είναι ο κατάλληλος χώρος όπου μπορείς να απολαύσεις υπηρεσίες περιποίησης άκρων με έμπειρο προσωπικό, άρτια καταρτισμένο.

Η πολυετής εμπειρία των 20 χρόνων της ιδιοκτήτριας Άννας Νικολουδάκη, βοηθά στο να κατανοήσουν τις ανάγκες σας και να ανταπεξέλθουν πλήρως σε αυτές.

Ένας χώρος που αξίζει να επισκεφτεί κάθε γυναίκα αλλά και άνδρας.

Encanto
BEAUTY SALON
By Anna Nikoloudaki

 **Αθηνάς 84,
Κορυδαλλός 18120**
 210 4966709,
6944 951382
 Encanto Beautys



Tips για την περιποίηση των μαλλιών τον Χειμώνα

Ο χειμώνας μπορεί να είναι μία πρόκληση για τα μαλλιά, καθώς χρειάζονται προστασία από την ξηρότητα. Σας δίνουμε όλα τα tips για να τα προστατέψετε.



Ενυδάτωση από μέσα προς τα έξω
Η ενυδάτωση είναι το Α και το Ω για τα μαλλιά. Δεν πρέπει να παραλείψουμε την ενυδάτωση του οργανισμού μας, γι αυτό μην ξεχνάτε να πίνετε το νερό σας! Οι ειδικοί λένε 2 λίτρα την ημέρα!

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

Συνήθως το χειμώνα δεν λουζόμαστε τόσο συχνά όπως το καλοκαίρι. Σιγουρευτείτε πως έχετε στεγνώσει καλά τα μαλλιά πριν βγείτε από το σπίτι, κάτι που θα βοηθήσει πολύ αν τα μαλλιά σας φριζάρουν. Απαραίτητο προϊόν είναι ένα καλό θερμοπρο-



στατευτικό προϊόν, leave in conditioner και φυσικά θεραπείες μαλλιών μία φορά την εβδομάδα.

ΕΠΕΝΔΥΣΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ARGAN OIL

Το argan oil είναι ένα εξαιρετικό προϊόν για χρήση κατά τη διάρκεια του ψύχους, καθώς ενυδατώνει την τρίχα αμέσως. Βεβαιωθείτε ότι το λάδι δεν είναι πάρα πολύ βαρύ για τον τύπο των μαλλιών σας.

TRIMMING

Το trimming ή αλλιώς ο καθαρισμός της ψαλίδας είναι απαραίτητος. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να διατηρήσετε τα μαλλιά σας υγιή είναι να απαλλαγείτε από τις σπασμένες άκρες και να μην αμελείτε το ραντεβού σας για καθαρίσμα το οποίο δεν πρέπει να υπερβαίνει τους δύο μήνες!

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΧΡΩΜΑΤΟΣ

Το χρώμα των μαλλιών ξεθωριάζει γρηγορότερα το χειμώνα καθώς λούζετε τα μαλλιά σας πιο συχνά λόγω των καιρικών συνθηκών. Αποφύγετε το λούσιμο με πολύ ζεστό νερό και προτιμήστε να λούζεστε με χλιαρό νερό. Στο τελευταίο ξέβγαλμα ξεβγάλτε τα μαλλιά σας με



κρύο νερό για να σφραγίσετε τα λέπια της τρίχας και να αποθηκεύσετε την υγρασία αλλά και όλα τα θεραπευτικά συστατικά του conditioner και της μάσκας. Αποφύγετε σαμπουάν που περιέχουν sulfates διότι ξεθωριάζει πολύ εύκολα το χρώμα και σας αφήνει με ένα μουντό θαμπό χρώμα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τροφές που τα μαλλιά σας έχουν ανάγκη. Προτιμήστε τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνες Α, Β, C, Ε, σίδηρο και βιταμίνη Β12 που ενισχύουν και διατηρούν την τρίχα υγιή.



Για λαμπερές εμφανίσεις
το μυστικό είναι στο **glowskin!**

καλλυντικά ☀️ αρώματα ☀️ μακιγιάζ



SHOP ONLINE
WWW.GLOWSKIN.GR

Κατσαρού 9, Λαύριο, Τηλ.: 2292069426

Follow us:  

glowskin
cosmetics and essences for all



AZADĒ



FW 22/23

ΘΑ ΤΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ HONDOS CENTER ΚΑΙ ΤΟ SITE

www.azade.com