

# SHOPE

**ΔΙΑΛΕΞΕ**  
ΟΛΑ ΤΑ ΝΕΑ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΚΥΤΤΑΡΙΔΑ,  
ΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ  
ΚΑΙ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ  
ΠΑΧΟΣ

**ΠΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ «ΑΝΤΙΟ»  
ΣΤΑ ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ**

## ΧΑΣΕ ΛΙΠΟΣ ΟΧΙ ΜΥΣ

οι 6 απόλυτες οδηγίες

**ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ  
ΜΑΥΡΙΣΕΙΣ  
ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ  
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ;**  
η απάντηση στη σελ. 90

**ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  
ΕΣΕΝΑ ΠΟΥ  
ΣΕ ΧΤΥΠΑΕΙ  
ΤΟ ΑΓΧΟΣ;**

## ΑΜΑΡΥΛΛΙΣ

**«ΕΙΜΑΙ  
ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ  
ΑΠΟ  
ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ»**

**BONUS  
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΠΟΥ ΤΗΣ ΧΑΡΙΣΕ  
ΑΥΤΟ  
ΤΟ ΚΟΡΜΙ**

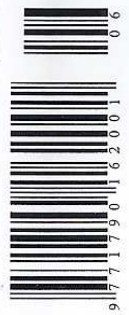
**BIKINI BODY COUNTDOWN**

**ΑΠΟΚΤΗΣΕ  
ΣΕΞΙ ΣΩΜΑ  
ΟΠΟΙΟΣ  
ΚΙ ΑΝ ΕΙΝΑΙ  
Ο ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ  
ΣΟΥ**

**15 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ  
ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ  
ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ**

**ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΒΓΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ**

## 5 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΒΗΝΟΥΝ ΚΑΘΕ ΑΤΕΛΕΙΑ



# πόσο συχνά παθαίνεις κολπίτιδα;

Το καλοκαίρι οι ιοί και οι μύκητες караδοκούν παντού: στην άμμο, την παραλία, την πισίνα. Δώσε προσοχή στα συμπτώματα και αντιμετώπισε την κολπίτιδα!

ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΜΗΤΡΟΜΑΡΑ



Συνεργάστηκε ο Θωμάς Γκίκας, μαιευτήρας-γυναικολόγος



**Α**υτή η φλεγμονή του κόλπου αφορά όλες τις γυναίκες, ανεξαρτήτως ηλικίας. Οι πιο τυχερές μπορούν να την εμφανίσουν μία φορά, αλλά αρκετές είναι εκείνες που ταλαιπωρούνται πολλές φορές μέσα σε ένα χρόνο.

## ποια είναι τα είδη της

Ανάλογα με τον υπεύθυνο μικροοργανισμό, υπάρχουν οι εξής κατηγορίες:

- **Μυκητιασική κολπίτιδα** Ευθύνεται ο μύκητας *Candida albicans* και το κύριο σύμπτωμα είναι η φαγούρα και οι παχύρρευστες υπόλευκες εκκρίσεις, που θυμίζουν κομμένο γιαούρτι, αλλά δεν έχουν δυσάρεστη οσμή.
- **Τριχομοναδική κολπίτιδα** Οφείλεται σε ένα παράσιτο, την τριχομονάδα. Εμφα-

νίζεται λεπτόρρευστη δύσοσμη έκκριση, κιτρινοπράσινου χρώματος, που συνοδεύεται από φαγούρα. Μεταδίδεται και με τη σεξουαλική επαφή.

- **Βακτηριδιακή κολπίτιδα** Θεωρείται σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα και οφείλεται σε διάφορους μικροοργανισμούς, με συχνότερο την *Gardnerella vaginalis*. Αρκετές γυναίκες δεν έχουν συμπτώματα, αλλά παρατηρείται λιγυστό το κολπικό έκκριμα, γκριζόλευκο, με δυσάρεστη οσμή ψαριού.

## πώς να την αποφύγεις

- **Επίλεξε τα βαμβακερά** Μη φοράς νάιλον καλτσόν, μη βαμβακερά εσώρουχα, κολάν, σορτς από λίκρα και στενά τζιν.
- **Σκουπίσου σωστά** Πλένε και σκουπίζε

την περιοχή των γεννητικών οργάνων από εμπρός προς τα πίσω.

- **Πες «ναι» στο χαμομήλι** Απόφυγε τα αρωματισμένα σαπουνία και χρησιμοποίησε προϊόντα για κολπικές πλύσεις με χαμομήλι που απομακρύνουν αποτελεσματικά τις κολπικές εκκρίσεις και αντιμετωπίζουν άμεσα ερεθισμούς και φλεγμονές του κολπικού βλεννογόνου.

- **Ενίσχυσε τη φυσική άμυνα του κόλπου** Η καλή του υγεία εξαρτάται από το pH του, τον αμυντικό μηχανισμό της περιοχής. Γι' αυτό χρησιμοποίησε προληπτικά κολπικά υπόθετα ή κολπική γέλη με γαλακτικό οξύ και γλυκογόνο, για άμεση και μακρόχρονη ρύθμιση του pH.

- **Χάσε κιλά** Επειδή οι μύκητες προτιμούν τις θερμές υγρές συνθήκες, οι δερματικές πτυχές γύρω από τη βουβωνική χώρα μπορεί να ευθύνονται για την πάθηση.

## ΟΙ 2 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΛΠΙΤΙΔΑ

**ΜΥΘΟΣ 1** «Η μυκητιασική κολπίτιδα μεταδίδεται σεξουαλικά».

**Η ΑΛΗΘΕΙΑ** Αυτού του είδους η κολπίτιδα δεν είναι υποχρεωτικά σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα. Οφείλεται σε έλλειψη ισορροπίας των βακτηρίων και των ζυμομυκήτων στον κόλπο. Μπορεί να την προκαλέσουν ορμονικές αλλαγές που επέρχονται κατά την εμμηνόρροια, την εγκυμοσύνη και την εμμηνόπαυση. Ακόμη, ενοχοποιούνται τα αντιβιοτικά ευρέος φάσματος, η κορτιζόνη, η σιδηροπενική αναιμία, ο διαβήτης.

**ΜΥΘΟΣ 2** «Για την κολπίτιδα δε χρειάζεται ο γιατρός να γνωρίζει πράγματα για την ερωτική μου ζωή».

**Η ΑΛΗΘΕΙΑ** Εάν εμφανίζεις επανειλημμένα κολπίτιδα, ο γιατρός πρέπει να σε ρωτήσει για την ερωτική σου ζωή, ώστε να διαπιστώσει μήπως σε επιμολύνει ο σύντροφός σου.

**Ενίσχυσε τη φυσική άμυνα του κόλπου σου και επανέφερε το φυσιολογικό όξινο pH του με γαλακτικό οξύ και γλυκογόνο.**