

Υγεία / Διατροφή

Νηστεία και ουρικό οξύ: Τι πρέπει να προσέχετε

Η περίοδος της νηστείας αποτελεί μια καλή ευκαιρία για φυσική αποτοξίνωση του οργανισμού.

Η απουσία ζωικών τοξινών και η αύξηση των φυτικών ινών, ενεργοποιούν τους μηχανισμούς φυσικής αποτοξίνωσης.

Υπάρχουν ωστόσο ορισμένες τροφές που «επιτρέπονται» στη νηστεία, πλην όμως μπορούν να επιβαρύνουν, όταν καταναλωθούν σε μεγάλες ποσότητες, την υγεία. Ειδικά τα άτομα με ουρικό οξύ, πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά με αυτές τις τροφές.

Το ουρικό οξύ είναι μια ουσία που παράγεται από τον οργανισμό και αποβάλλεται μέσω των ούρων. Αποτελεί το βασικό προϊόν αποικοδόμησης των πουρινών, που είναι συστατικά του DNA του οργανισμού, αλλά περιέχονται και σε πολλά τρόφιμα. Η συσσώρευσή του στον οργανισμό, μια κατάσταση που ονομάζεται υπερουριαιμία, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως βλάβες και πόνο στις αρθρώσεις, ουρική αρθρίτιδα (τη λεγόμενη ποδάγρα) ή και νεφρικές βλάβες.

Όσοι κάνουν νηστεία πρέπει να αποφεύγουν τα πολλά θαλασσινά αλλά και όσες τροφές περιέχουν υψηλά ποσοστά πουρινών που μπορεί να επιτείνουν το πρόβλημα.

Τέτοιες είναι τα σπαράγγια, το σπανάκι, τα φασόλια, οι φακές, ο αρακάς, τα μανιτάρια, καθώς επίσης και το αλκοόλ.

Τέτοιες είναι τα σπαράγγια, το σπανάκι, τα φασόλια, οι φακές, ο αρακάς, τα μανιτάρια, καθώς επίσης και το αλκοόλ.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Εύκολο

Πύκνο

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Άρη στους Διδύμους, θα σας κάνει ιδιαίτερα εκφραστικούς κατά την διάρκεια των φιλικών και επαγγελματικών σας συζητήσεων, ενώ δεν θα διστάσετε να υπερασπιστείτε με ιδιαίτερο πάθος τις απόψεις σας.

Το Σάββατο

Θα είστε οι πρωταγωνιστές της ημέρας, αφού η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο σας, εκτός από την είσοδο της άνοιξης, θα εγκαινιάσει την φετινή γενέθλια χρονιά σας, η οποία θα είναι απαλλαγμένη από τις δυσκολίες των προηγούμενων χρόνων. ΧΡΟΝΙΑ ΣΑΣ ΠΟΛΛΑ!!!

Ενώ την Κυριακή

Η χαρά σας θα μεγαλώσει ακόμα περισσότερο, αφού μετά τον Ήλιο, θα κάνει την είσοδο του στο ζώδιο σας και η Αφροδίτη, κάνοντας την φετινή γενέθλια χρονιά σας πιο ακόμα πιο φλογερή και ερωτική.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε ξαφνικά έξοδα.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού θα εγκαινιάσει μια περίοδο προετοιμασίας, παρασκηνίου και έντονης εσωστρέφειας.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε οικονομικές συμφωνίες πίσω από κλειστές πόρτες, από την άλλη πλευρά, σε προσωπικό επίπεδο, ευνοεί τους κρυφούς έρωτες.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στο ζώδιο σας, θα σας γεμίσει με ενθουσιασμό και ενέργεια.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού θα σας θυμίσει ότι έχετε και μια κοινωνική ζωή την οποία έχετε παραμελήσει, και θα σας φέρει πιο κοντά σε άτομα με τα οποία έχετε κοινά ενδιαφέροντα.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, σας υπόσχεται νέους έρωτες μέσα από τις φιλικές σας σχέσεις.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα σας ωθήσει σε παρασκηνιακές ενέργειες.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού θα σας ωθήσει να ρίξετε όλη σας την ενέργεια στην εξέλιξη της καριέρας σας, και να δουλέψετε ακούραστα για την επιτυχία των στόχων σας.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, από την μια πλευρά θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την εικόνα σας, ενώ από την άλλη πλευρά μπορεί να σας παρασύρει σε ερωτικές περιπέτειες με άτομα από τον επαγγελματικό σας χώρο.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα σας βοηθήσει να προωθήσετε τα σχέδια σας με την συνδρομή φιλικών σας προσώπων.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού θα σας βοηθήσει να κυνηγήσετε τους μελλοντικούς προσωπικούς και επαγγελματικούς σας στόχους και να κοιτάξετε με αισιοδοξία το μέλλον σας.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού, είναι πιθανό να σας φέρει ένα νέο έρωτα από μακριά.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα σας ωθήσει να δώσετε άμεσες λύσεις στα ζητήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε τις οικονομικές σας υποθέσεις απέναντι σε Τρίτους.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, θα ενισχύσει την ερωτική σας διάθεση.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα σας βοηθήσει να βάλετε σε τροχιά υλοποίησής τα μελλοντικά σας σχέδια.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Κριού θα εγκαινιάσει μια πολύ σημαντική περίοδο για τις προσωπικές σας σχέσεις και τις συνεργασίες σας.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Κριού, θα σας παρασύρει σε ερωτικές περιπέτειες.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους είναι πιθανό να σας φέρει ξαφνικά έξοδα.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού σας φέρει νέες ευθύνες στην δουλειά σας.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή, την φυσική σας κατάσταση και την εξωτερική σας εμφάνιση.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα δημιουργήσει ξαφνικές εντάσεις στις προσωπικές και στις επαγγελματικές σας σχέσεις.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού θα εγκαινιάσει μια περίοδο που θα είστε δημιουργικοί και παράλληλα θα περάσετε όμορφα με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού, θα εγκαινιάσει μια από τις πιο χαρούμενες και ερωτικές περιόδους της χρονιάς.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα σας κάνει αρκετά απότομους με τους συναδέλφους σας.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με σοβαρότητα με τα θέματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένεια σας.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε στην οικονομική εκμετάλλευση ενός ακινήτου, ενώ αρκετούς από εσάς να ξεκινήσετε μια επαγγελματική δραστηριότητα μέσα από το χώρο του σπιτιού σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα ενισχύσει την ερωτική σας διάθεση.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού θα σας βάλει σε νέους πιο έντονους ρυθμούς, όπου θα έχετε πολλές και ενδιαφέρουσες συζητήσεις και μετακινήσεις κυρίως για επαγγελματικούς λόγους.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, σας υπόσχεται ότι μπορεί να σας φέρει ένα νέο έρωτα μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Σελήνη με τον Άρη στους Διδύμους θα δημιουργήσει ξαφνικές εντάσεις στις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Το Σάββατο

Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Κριού θα σας βοηθήσει να εδραιώσετε την παρουσία σας στο χώρο της εργασίας σας.

Ενώ την Κυριακή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σημαντική οικονομική συνεργασία, από την άλλη πλευρά όμως, είναι πιθανό να σας παρασύρει και σε παρορμητικές αγορές.