Υγεία / Διατροφή

Ακμή εφήβων: Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπισή της

Τα περισσότερα παιδιά παρουσιάζουν κάποια μορφή ακμής κατά την εφηβεία. Λόγω της ξαφνικής αύξησης των ορμονών, οι αδένες παράγουν σμήγμα που κάνει το δέρμα λιπαρό. Η ακμή διαρκεί μεγάλο χρονικό διάστημα και τα περισσότερα σπυριά υποχωρούν χωρίς να αφήσουν αντιαισθητικές ουλές.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι έφηβοι

Η ακμή μπορεί να υποχωρήσει από μόνη της μετά από μερικά χρόνια, αλλά αν δεν αντιμετωπιστεί με το σωστό τρόπο μπορεί να αφήσει ουλές. Επομένως, χρειάζεται προσοχή από τη στιγμή που θα εμφανιστεί.

Προσοχή με τα προϊόντα περιποίησης

Κατά τη διάρκεια των εφηβικών ετών, οι έφηβοι έχουν την τάση να δοκιμάζουν προϊόντα αμφίβολης ποιότητας. Η σωστή ρουτίνα καθαρισμού, τόνωσης και ενυδάτωσης του προσώπου πρέπει να γίνεται κατόπιν υποδείξεων των ειδικών.

Σωστή διατροφή

Η ακμή επιδεινώνεται από λιπαρά τρόφιμα οδηγώντας σε άσχημη κυστική ακμή. Μελέτες έχουν επίσης αποδείξει ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορούν να επιδεινώσουν την ακμή. Γι΄αυτό φροντίστε τη διατροφή σας.

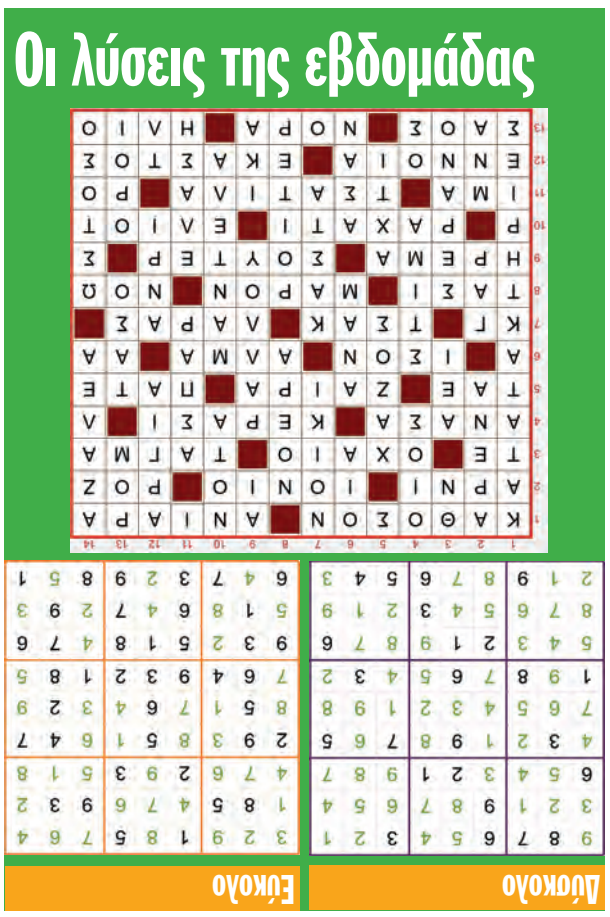
Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

Πολλοί έφηβοι πάσχουν από ορμονικά προβλήματα και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών. Τα σημάδια της ορμονικής ακμής περιλαμβάνουν επίσης σοβαρή απώλεια μαλλιών, αύξηση βάρους, υπερβολική τριχοφυία στο σώμα. Η επίσκεψη του δερματολόγου είναι απαραίτητη προκειμένου να αντιμετωπιστεί έγκαιρα και σωστά η ακμή.

Χρήσιμα tips

•Οι έφηβοι πρέπει να μην πειράζουν το πρόσωπό τους με τα χέρια τους.
•Εάν έχουν ακμή στην πλάτη ή το στήθος , πρέπει να αποφεύγουν να φορούν σφιχτά ρούχα.
•Το συχνό πλύσιμο με ειδικά προϊόντα πρωί και βράδυ βοηθούν στην απομάκρυνση του σμίγματος.

Οι λύσεις της εβδομάδας



Δύσκολο

9	8	7	6	5	4	3	2	1				
3	2	1	9	8	7	6	5	4				
6	5	4	3	2	1	9	8	7				
4	3	2	1	9	8	7	6	5				
7	6	5	4	3	2	1	9	8				
1	9	8	7	6	5	4	3	2				
5	4	3	2	1	9	8	7	6				
8	7	6	5	4	3	2	1	9				
2	1	9	8	7	6	5	4	3				

Εύκολο

3	2	9	1	8	5	7	6	4				
1	8	5	4	7	6	9	3	2				
4	7	6	2	9	3	5	1	8				
2	9	3	8	5	1	6	4	7				
8	5	1	7	6	4	3	2	9				
7	6	4	9	3	2	1	8	5				
9	3	2	5	1	8	4	7	6				
5	4	3	2	1	9	8	7	6				
6	5	4	3	2	1	9	8	7				

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να βρείτε εμπνευσμένες λύσεις, ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο ζώδιο του Ταύρου θα φέρει θετικές ανατροπές στα οικονομικά σας.
Το Μ. Σάββατο Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Άρη από το ζώδιο του Καρκίνου, θα σας φέρει αντιμέτωπους ανάμεσα στα πρέπει και στα θέλω σας.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον ανάδρομο Πλούτωνα, θα σας φέρει μια σημαντική είδηση την οποία και πρέπει να εκμεταλλευτείτε τις επόμενες ημέρες στην δουλειά σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Μ. Παρασκευή =Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας ωθήσει να δείξετε στους φίλους σας την πιο ρομαντική σας πλευρά, ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο ζώδιο σας θα ωθήσει να αναθεωρήσετε αρκετές από τις αποφάσεις σας.
Το Μ. Σάββατο Θα χρειαστεί να καταβάλετε ιδιαίτερη προσπάθεια για περιορίσετε την βιασύνη και την ανυπομονησία σας, και αυτό θα είναι πολύ έντονο τόσο κατά τη διάρκεια των συζητήσεων όσο και στον τρόπο που οδηγείται.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα =Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα ενισχύσει την παρατηρητικότητα σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας ωθήσει να κάνετε όνειρα για μέλλον της καριέρας σας, ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο ζώδιο Ταύρου θα σας ωθήσει να αλλάξετε αρκετά από τα σχέδια σας.
Το Μ. Σάββατο Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεχτικοί με τα οικονομικά σας γιατί είναι πιθανό να προκύψουν ξαφνικά έξοδα.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από το ζώδιο Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τους κρυμμένους σας φόβους.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας ωθήσει να μοιραστείτε τα όνειρα σας για το μέλλον με φιλικά σας πρόσωπα, ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο ζώδιο Ταύρου θα προκαλέσει αρκετές ανατροπές στις φιλικές σας σχέσεις.
Το Μ. Σάββατο Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Άρη από το ζώδιο σας, είναι πιθανό να ανεβάσει τους τόνους στις προσωπικές και επαγγελματικές σας σχέσεις.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει σε σημαντικές εκμυστηρεύσεις.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να ξαναβρείτε την αυτοπεποίθηση σας και να βγάλετε προς τα έξω την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας.
Το Μ. Σάββατο Θα χρειαστεί να καταβάλετε προσπάθεια για να περιορίσετε το άγχος σας.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να αλλάξετε την γνώμη που έχουν οι άλλοι για εσάς.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να προβάλλετε τα προτερήματα και τις επιτυχίες σας, ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο φιλικό για εσάς ζώδιο Ταύρου είναι πιθανό να σας ωθήσει να αλλάξετε τα μελλοντικά σας πλάνα και να σχεδιάσετε από την αρχή το μέλλον σας.
Το Μ. Σάββατο Είναι πιθανό να ανέβουν οι τόνοι κατά τη διάρκεια μιας φιλικής συγκέντρωσης.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το επίσης φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να πάρετε αποφάσεις που θα σας μεταμορφώσουν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, είναι πιθανό να σας ωθήσει να αναβάλετε μια επαγγελματική συνάντηση για λίγο αργότερα , ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο ζώδιο Ταύρου είναι πιθανό να φέρει μια απρόσμενη επαγγελματική πρόταση.
Το Μ. Σάββατο Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Άρη από το ζώδιο του Καρκίνου είναι πιθανό να ενισχύσουν τον εκνευρισμό σας.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να ξαναβρείτε την αυτοπεποίθηση σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής που βρίσκετε απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα ωθήσει να εκφράσετε τα δημιουργικά σας σχέδια , ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο Ταύρου θα προκαλέσει απρόσμενες ανατροπές στις προσωπικές και επαγγελματικές σας σχέσεις.
Το Μ. Σάββατο Ο ενθουσιασμός σας είναι πιθανό να σας παρασύρει σε υπερβολές.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής που βρίσκετε απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε εξομολογήσεις.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα κάνει ιδιαίτερα υποστηρικτικούς με τους συναδέλφους σας , ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο ζώδιο Ταύρου θα προκαλέσει ξαφνικές εξελίξεις στην δουλειά σας.
Το Μ. Σάββατο Προσπαθήσετε να περιορίσετε την τάση που έχετε για σπατάλες.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας στο ζώδιο Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να αλλάξετε το κλίμα που έχει διαμορφωθεί στην δουλειά σας προς όφελος σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε με εμπνευσμένο τρόπο τα δημιουργικά σας σχέδια , ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο φιλικό για εσάς ζώδιο Ταύρου θα φέρει ευχάριστες ανατροπές στην σχέση με το ερωτικό σας σύντροφο.
Το Μ. Σάββατο Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο σας με τον Άρη που βρίσκετε απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Καρκίνου, είναι πιθανό να ανεβάσει τους τόνους στις προσωπικές σας σχέσεις.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο σας, θα σας βοηθήσει να κατακτήσετε το αντικείμενο του πόθου σας με την γοητεία και την δύναμη του λόγου σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να βρείτε εμπνευσμένες λύσεις στις οικονομικές υποθέσεις της οικογένεια σας , ενώ την ίδια ημέρα η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Ουρανό στο ζώδιο Ταύρου θα φέρει είναι πιθανό να ανατρέψει τα οικογενειακά σας σχέδια.
Το Μ. Σάββατο Η επιθυμία σας για χαλάρωση και ξεκούραση θα είναι πολύ έντονη.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε το παρασκήνιο που υπάρχει γύρω σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Μ. Παρασκευή Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας θα σας ωθήσει να επικοινωνήσετε τις δημιουργικές σας ιδέες παράλληλα όμως θα σας βοηθήσει να εκφράσετε και την πιο ρομαντική σας πλευρά .
Το Μ. Σάββατο Θα έχετε την ευκαιρία να συναντηθείτε με φιλικά σας πρόσωπα.
Ενώ την Κυριακή του Πάσχα Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ταύρου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να παρατηρήσετε με προσοχή την συμπεριφορά των φιλικών σας προσώπων.