

Υγεία / Διατροφή

# Αιμορροϊδοπάθεια: Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο



**Ο**ι αιμορροΐδες εμφανίζονται ως αποτέλεσμα του πρηξίματος των φλεβών της πυέλου και του ορθού. Πιο επιρρεπείς στην εμφάνιση αιμορροϊδοπάθειας είναι οι άνθρωποι που έχουν στην οικογένειά τους κάποιο μέλος που υποφέρει από τη νόσο.

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα αποκτήσουν αιμορροΐδες οπωσδήποτε, απλά ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν αιμορροΐδες κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Για αυτά τα άτομα είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζεται προληπτική φροντίδα για την αποφυγή ή για την καθυστέρηση των συμπτωμάτων των αιμορροΐδων.

Αρχικός στόχος θα πρέπει να είναι η πρόληψη της δυσκοιλιότητας και της διάρροιας, των δύο πιο σημαντικών πεπτικών διαταραχών που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της νόσου. Οι σπόροι, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά είναι καλές πηγές φυτικών ινών. Μια άλλη επιλογή είναι τα συμπληρώματα διατροφής για όσους δεν μπορούν να ακολουθήσουν ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φυτικές ίνες.

Προς την ίδια κατεύθυνση λειτουργεί η αποφυγή των πικάντικων τροφών, τα οποία μπορούν να διαταράξουν τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, η αύξηση της πρόσληψης υγρών, τα οποία θα πρέπει να ξεπερνούν τα 6-8 ποτήρια ημερησίως και η συχνή άσκηση. Ευεργετικά κρίνονται και τα τακτικά διαλείμματα ανά μία ώρα για όσους ακολουθούν ένα επάγγελμα που τους υποχρεώνει σε καθιστική ζωή.

Εκτός από την κληρονομικότητα, άλλοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο αιμορροϊδοπάθειας, είναι οι εξής: Γήρανση, Δυσκοιλιότητα, Διάρροια, Εγκυμοσύνη, Παχυσαρκία, Καθιστική ζωή.

Ωροσκόπια

**Κριός** (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Νομικά και θέματα σπουδών θα ευνοηθούν με μια επιτυχία ενώ θα έχετε εύνοια να σταθεροποιήσετε όποιον στόχο και σχέδιο έχετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας, να κάνετε ένα ταξίδι, να επικοινωνήσετε αλλά να διασκεδάσετε με φίλους το Σαββατοκύριακο. Η Αφροδίτη στις 08.10 θα περάσει στον Τοξότη ένα πιο ευνοϊκό ζώδιο για εσάς.

**Ταύρος** (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Από τις 08.10 και μετά ίσως να μπει στη διαδικασία να ρυθμίσετε κάποια οικονομικά σας ή κληρονομικά ενώ ίσως να θελήσετε να πάρετε δάνειο για να πραγματοποιήσετε κάποια σχέδιά σας στην εργασία σας πράγματα που θα το καταφέρετε την επόμενη εβδομάδα. Στις 08.10 θα περάσει στον Τοξότη και ίσως εσείς του 1ου δεκαημέρου να ασχοληθείτε περισσότερο με τα οικονομικά τρίτων.

**Δίδυμοι** (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Θα ευνοηθείτε περισσότερο με την είσοδο της Αφροδίτης στον Τοξότη και τον 7ο σας οίκο και θα έχετε τη δυνατότητα μέσα ίσως από κάποιες συνεργασίες να κάνετε μια γνωριμία που θα δώσει ώθηση στην καριέρα σας. Κάποιοι ωστόσο ίσως να έχετε εύνοια στα οικονομικά σας και ίσως να είσατε σε διαδικασίες για να σταθεροποιήσετε νομικά ή θέματα οφειλών που θα σταθεροποιήσετε την επόμενη εβδομάδα.

**Καρκίνος** (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Θα ασχοληθείτε με την εργασία σας ή να μπει σε μια ομάδα που θα βάλει στην καθημερινότητά σας μαθήματα φιλοσοφίας ή κάποιο χόμπι που θα γνωρίσετε νέους φίλους. Η συνάντηση του Ήλιου του Άρη και του Ερμή το Σαββατοκύριακο θα φέρει συναντήσεις με την οικογένεια αλλά και συζητήσεις που μπορεί να σας εκνευρίσουν.

**Λέων** (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Οι δεσμευμένοι θα φλερτάρτε, θα ερωτευτείτε και θα κάνετε μια γνωριμία μέσα από το κοντινό σας περιβάλλον ή κάποιο σεμινάριο που θα κάνετε και θα έχετε αρκετές πιθανότητες να τη σταθεροποιήσετε. Οι δεσμευμένοι ίσως επισημοποιήσετε μια σχέση σας ωστόσο θα πάρετε χαρά από τα παιδιά σας αλλά και από την είδηση μιας εγκυμοσύνης. Το Σαββατοκύριακο η συνάντηση Ήλιου-Άρη και Ερμή θα σας φέρει συναντήσεις με φιλικά ή αγαπημένα σας πρόσωπα ίσως μέσα από κάποια εκδρομή.

**Παρθένος** (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Ήλιος με τον Άρη θα βρίσκονται μαζί με τον Ερμή στον Ζυγό και θα ασχοληθείτε αρκετά επίσης με τις ανάγκες και τους πόρους σας. Ίσως να θελήσετε να τακτοποιήσετε κάποια νομικά θέματα που αφορούν την οικογένειά σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστη διάθεση μέσα στο σπίτι σας και θα έχετε όμορφη επικοινωνία με το ταίρι σας αφού θα έχετε και αρκετό χρόνο να μείνετε σπίτι σας και να ηρεμήσετε. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία σε ένα φιλικό σπίτι και η διάθεσή σας θα φτιάξει αρκετά.

**Ζυγός** (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Θα έχετε εύνοια και στα οικονομικά σας και κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε οικονομική υποστήριξη ή να πάρετε κάποια έσοδα που τα περιμένατε για να πραγματοποιήσετε τα σχέδιά σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε αρκετά καλύτερα με το ταίρι σας με την Αφροδίτη στον Τοξότη αφού θα έχετε χαρούμενη επικοινωνία, ίσως κάνετε κάποιες εκδρομικές αλλά θα έχετε και ευχάριστα νέα από το ταίρι σας για τα οικονομικά του αλλά και κάποια έσοδα με τα οποία θα μπορέσετε να σταθεροποιήσετε θέματα των παιδιών σας.

**Σκορπιός** (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Θα θελήσετε να κάνετε ένα προγραμματισμό αφού ο Κρόνος σας πιέζει αρκετά με θέματα οικογενειακά και μάλλον θα το καταφέρετε σταδιακά με ολοκλήρωση την επόμενη εβδομάδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε συναισθηματική υποστήριξη από το ταίρι σας αλλά ίσως και οικονομικά και θα καταφέρετε να κάνετε ένα προγραμματισμό για ανάγκες της οικογένειάς σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να νιώσετε ότι ένα πρόσωπο ενδιαφέρεται αρκετά για εσάς.

**Τοξότης** (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Υπάρχει περίπτωση να βελτιώσετε συνήθειες της καθημερινότητας, να φτιάξετε τη διατροφή σας αλλά να έχετε μια ομορφότερη καθημερινότητα και ίσως μια πρόταση εργασίας ή συνεργασίας σε μια ομάδα που θα σας δώσει σταδιακά μια σταθερότητα και ασφάλεια.

**Αιγόκερως** (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Οι δεσμευμένοι ίσως να σας απασχολήσουν θέματα των παιδιών σας που θα θελήσετε να βρείτε τρόπο να τα σταθεροποιήσετε αλλά ίσως να πάρετε και κάποια έξτρα χρήματα από την εργασία σας που θα βοηθήσουν για να πληρώσετε τις σπουδές τους. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποιο πρόσωπο στο μυαλό σας και δεν έχετε εκδηλώσει τα συναισθήματά σας ωστόσο ίσως να πρόκειται και για μια μυστική σχέση που πιθανότατα θα σταθεροποιηθεί.

**Υδροχόος** (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Κάποιοι από εσάς θα καταφέρετε να πραγματοποιήσετε στόχους σας είτε με σπουδές, αλλά ίσως και με νομικά θέματα που μπορεί να αφορούν το σπίτι σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα νιώσετε πιο όμορφα αφού θα μπορέσετε να κάνετε ένα προγραμματισμό σε στόχους με το σπίτι και την οικογένειά σας, θα έχετε καλύτερη και πιο ευχάριστη επικοινωνία με το ταίρι σας και θα νιώσετε περισσότερη ασφάλεια. Οι αδέσμευτοι αν κάνετε γνωριμίες θα είναι από το φιλικό σας περιβάλλον αλλά κάποιοι και μέσα από τον χώρο σπουδών σας και θα έχετε την ευκαιρία να την σταθεροποιήσετε σταδιακά.

**Ιχθείς** (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Θα επηρεαστείτε περισσότερο με την είσοδο της Αφροδίτης στον Τοξότη και τον 10ο σας οίκο και θα έχετε την ευκαιρία να προβληθείτε, να εξελιχθείτε στον επαγγελματικό σας τομέα αλλά να έχετε και κάποια οικονομική εύνοια από την εργασία σας που θα σας βοηθήσει να καλύψετε και να προεπάρσετε θέματα ή εκκρεμότητες από τον παρελθόν. Επίσης σταδιακά θα μπορέσετε να τακτοποιήσετε και να νιώσετε ασφαλείς στους στόχους σας.

## Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

