Υγεία / Διατροφή

Στοματική υγεία: Με ποιες σοβαρές παθήσεις συνδέεται

Κάθε πότε ελέγχετε την κατάσταση των δοντιών και των ούλων σας;
Παρατηρήστε προσεκτικά τα ούλα σας: αν είναι σταθερά και έχουν ανοιχτό ροζ χρώμα, αυτό είναι ένδειξη υγείας.
Αν όμως είναι κόκκινα και ελαφρώς πρησμένα, ίσως πάσχετε από κάποια ασθένεια των ούλων, όπως ουλίτιδα ή περιοδοντίτιδα.
Η κακή κατάσταση των ούλων μπορεί να αποτελεί ένδειξη για τις παρακάτω τέσσερις σοβαρές ασθένειες:
Αλτσχάϊμερ: Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό PLoS ONE δείχνει ότι η περιοδοντίτιδα συνδέεται με άνοια και ταχύτερη μείωση των γνωστικών ικανοτήτων. Οι άνθρωποι που πάσχουν από περιοδοντίτιδα έχουν έξι φορές ταχύτερη γνωστική εξασθένηση σε σχέση με τους υπόλοιπους. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα βακτήρια που προκαλούν περιοδοντίτιδα συνδέονται στενά με τη φλεγμονή, η οποία μπορεί να επιταχύνει την εξέλιξη της άνοιας.
Εγκεφαλικό: Οι άνθρωποι που έχουν υποστεί ενδοεγκεφαλική αιμορραγία (ένα είδος εγκεφαλικού) έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν ένα συγκεκριμένο είδος βακτηρίων στο σάλιο τους, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Scientific Reports. Μεταξύ ασθενών που είχαν άλλους τύπους εγκεφαλικού επεισοδίου, μόνο το 6% βρέθηκαν θετικοί σε αυτό το είδος βακτηρίων. Οι συγγραφείς της μελέτης πιστεύουν ότι τα συγκεκριμένα βακτήρια, εκτός από κακή στοματική υγεία, συνδέονται με τον εκφυλισμό των αιμοφόρων αγγείων, καθιστώντας πιο πιθανή μια εγκεφαλική αιμορραγία.
Καρδιαγγειακά: Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Μικροβιολογίας, τα βακτήρια που προκαλούν ασθένειες των ούλων, μπορούν να προκαλέσουν καρδιακές παθήσεις. Η μελέτη, η οποία έγινε σε ποντίκια, έδειξε ότι όταν τα βακτήρια που προκαλούν ασθένειες των ούλων μπήκαν στην κυκλοφορία του αίματος των ποντικιών, αυξήθηκαν και οι παράγοντες κινδύνου για καρδιακή νόσο, όπως η αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης και της φλεγμονής.
Ρευματοειδής αρθρίτιδα: Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό PLoS, έδειξε ότι τα ίδια βακτήρια που είναι υπεύθυνα για την περιοδοντική νόσο, όχι μόνο οδηγούν σε πρόδρομο στάδιο της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, αλλά επιτρέπουν στην ασθένεια να εξελιχθεί ταχύτερα, καθώς καταστρέφουν τους χόνδρους.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Άρη να βρίσκεται στον Τοξότη και πολλοί θα καταφέρετε να κάνετε σχέδια για τις γιορτές ή να κάνετε ένα ταξίδι. Στις 25.12 το τρίγωνο Άρη –Χείρωνα ίσως σας βοηθήσει να βρείτε λύσεις σε κάποιους στόχους σας.Η Αφροδίτη θα βρίσκεται ανάδρομη στον Αιγόκερω και πολλοί ίσως συναντήσετε άτομα που είχατε να δείτε καιρό ενώ το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 26.12 ίσως να σας δώσει πιο ρομαντική διάθεση.Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα ισχύει όλη την εβδομάδα ίσως να σας δυσκολέψει κάπως με οικονομικά θέματα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο του Ερμή από τον Αιγόκερω με τον Ουρανό στο ζώδιό σας και θα έχετε εύνοια στη διασκέδαση και σε κάποια επίλυση κάποιων δυσκολιών που ίσως αντιμετωπίζετε. Στις 25.12 ίσως σας δώσει λύσεις σε θέματα οικονομικά.Τέλος στις 26.12 το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα θα σας δώσει συναισθηματική ικανοποίηση και όμορφες στιγμές.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού και ίσως να έχετε ξαφνικές εκπλήξεις ή κάποιες ξαφνικές ευκαιρίες ή έσοδα ενώ και η Αφροδίτη ανάδρομη σε σύνοδο με τον Πλούτωνα ίσως να σας κάνει να αναθεωρήσετε τον τρόπο που διαχειρίζεστε τα οικονομικά σας. Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε θέματα οφειλών σχετικά με το σπίτι ή την οικογένειά σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού που ίσως σας δώσει μια ξαφνική γνωριμία που θα σας ευνοήσει αρκετά ενώ το εξάγωνο Ήλιου-Δία ίσως να σας ευνοήσει με τα οικονομικά σας μέσα από την εργασία σας. Επίσης το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα προς το τέλος της εβδομάδας θα σας ευνοήσει με κάποιο ταξίδι ή κάποια επιτυχία σε μια συνεργασία που την θέλατε αρκετό καιρό.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού που θα σας ευνοήσει στους επαγγελματικούς σας στόχους ενώ το εξάγωνο Ήλιου-Δία θα σας δώσει μεγαλύτερη δημιουργικότητα και εύνοια σε επαφές και συνεργασίες. Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας φέρει όμορφες συναισθηματικές στιγμές αλλά και εύνοια στα οικονομικά σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού που θα σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες ενώ το εξάγωνο Ήλιου-Δία την ίδια ημέρα θα σας ευνοήσει σε κάποιους στόχους σας με θέματα οικογενειακά ή εργασιακά. Ίσως αγχωθείτε με θέματα οικογενειακά αλλά και επαγγελματικά στην αρχή της εβδομάδας και ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις ή έξοδα που θα σας πιέσουν ωστόσο στην συνέχεια θα καταφέρετε να περάσετε πιο όμορφα ,να δείτε αγαπημένα σας πρόσωπα και να διασκεδάσετε με αγαπημένα σας πρόσωπα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ήλιου-Δία που θα σας ευνοήσει σε επαφές με φίλους και διασκέδαση ενώ το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε για θέματα σπιτιού ή την οικογένειά σας. Ο Άρης σε τρίγωνο με τον Χείρωνα μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις σχέσεις με το περιβάλλον σας ή με άτομα που είχατε απομακρυνθεί στις 25.12 ενώ το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 26.12 θα σας δώσει όμορφες οικογενειακές επαφές.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ερμή-Ουρανού που θα σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες και προσκλήσεις από φιλικά σας πρόσωπα ενώ θα βελτιώσει την επικοινωνία σας με βασικές σχέσεις της ζωή σας αφού η επιρροή του Κρόνου-Ουρανού σίγουρα σας έχει πιέσει και πάλι το τελευταίο διάστημα. .Το τέλος της εβδομάδας θα κλείσει με το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα που θα σας δώσει όμορφες και ρομαντικές στιγμές.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ήλιου-Δία που θα σας δώσει ευκαιρίες και εύνοια στα οικονομικά σας ενώ και το εξάγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως να σας ευνοήσει με μια ξαφνική επαγγελματική πρόταση. Το τρίγωνο Άρη-Χείρωνα θα σας βοηθήσει να προωθήσετε κάποια σχέδιά σας και να επεκτείνετε τη δημιουργικότητά σας ενώ το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας δώσει όμορφες οικογενειακές στιγμές.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο του Ερμή από το ζώδιό σας σε τρίγωνο με τον Ουρανό και κάποιοι θα έχετε ξαφνικά ευχάριστα μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ το εξάγωνο Ήλιου-Δία θα σας ευνοήσει σε θέματα οικονομικά και συναισθηματικής φύσης. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται ανάδρομη στο ζώδιό σας σε σύνοδο με τον Πλούτωνα και κάποιοι ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα με τα οικονομικά σας ή τα συναισθηματικά σας .

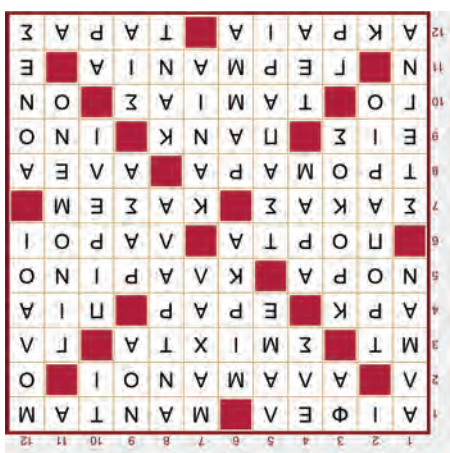
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα βρίσκεται σε ισχύ και αυτή την εβδομάδα και θα συνεχίσει να σας πιέζει ωστόσο το τρίγωνο του Ερμή με τον Ουρανό από την αρχή της εβδομάδας θα σας διευκολύνει ίσως και με κάποια ξαφνικά έσοδα που θα έχετε. Στο τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας ευνοήσει σε θέματα οικονομικά ή να σας δώσει έμπνευση.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού και κάποιοι θα έχετε ξαφνικά νέα ή ξαφνικές προσκλήσεις από φίλους που θα σας ικανοποιήσουν αρκετά.Επίσης το εξάγωνο Ήλιου-Δία ίσως να σας προωθήσει σε θέματα επαγγελματικά. Στο τέλος της εβδομάδας θα σας χαρίσει όμορφες στιγμές με φιλικά σας πρόσωπα.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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