

Υγεία / Διατροφή

Καρκίνος μαστού: Οι τροφές που βάζουν φρένο στην εξάπλωσή του



Τα ωμέγα-3 λιπαρά είναι γνωστά κυρίως για τα καρδιοπροστατευτικά τους οφέλη, ενώ μελέτες έχουν υποδείξει επίσης ότι συμβάλλουν στη μακροζωία και μειώνουν τον κίνδυνο άνοιας και κατάθλιψης. Μια διατροφή πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα ωστόσο, μπορεί να μειώσει και τον ρυθμό ανάπτυξης και εξάπλωσης των καρκινικών όγκων του μαστού, ενώ παράλληλα παρατείνει την επιβίωση από τη νόσο, σύμφωνα με αμερικανική επιστημονική μελέτη. Από τα επιστημονικά πειράματα προέκυψε πως η πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών αποτρέπει την ανάπτυξη και την εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων του μαστού, εμποδίζοντας έτσι την αύξηση του μεγέθους του καρκινικού όγκου, «μπλοκάροντας» τις μεταστάσεις σε άλλους ιστούς και αυξάνοντας το προσδόκιμο επιβίωσης. Η δράση των ωμέγα-3 λιπαρών στην αναχαίτιση του καρκίνου οφείλεται πιθανότατα στην ιδιότητά τους να εξουδετερώνουν τις φλεγμονές, οι οποίες είναι γνωστό πως διευκολύνουν τις μεταστάσεις. Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, η ρέγκα και το σκουμπρί, το κραμβέλαιο, ο λιναρόσπορος, το λινέλαιο, το άγριο ρύζι, η σόγια τα καρύδια.

Παροιμίες

Καιρός πανιά, καιρός παιδιά, καιρός αδράχτια μοναχά.

Αναφέρεται στις γυναίκες σε σχέση με τον χρόνο. Όταν είναι νέες κοπέλες σκέφτονται το γάμο και πώς θα κάνουν τα προικιά τους (πανιά). Όταν παντρευτούν το ενδιαφέρον μετατοπίζεται στα παιδιά τους, πώς θα τα μεγαλώσουν και αναθρέψουν καλύτερα. Περνώντας τα χρόνια γεράζουν, χάνουν τις δυνάμεις τους και προσφέρουν αυτό που μπορούν, δηλαδή το γνέσιμο.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με αρκετά δημιουργικά σχέδια για εσάς με το εξάγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα. Τέλος ο Δίας θα βοηθήσει κάποιους από εσάς σε στόχους αλλά και κάποια υποστήριξη που θα έχετε από το περιβάλλον σας ενώ των τελευταίων ημερών αποφύγετε να είστε απόλυτοι σε επαγγελματικά θέματα με τη σύνοδο Ήλιου-Πλούτωνα προς το τέλος της εβδομάδας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη να συνεχίζει να βρίσκεται ανάνηδρο μαζί με τον Ήλιο στο ίδιο ζώδιο τον Αιγόκερω που από αυτή τη θέση θα ευνοηθεί να αναπτύξετε ή να επανεξετάσετε τα σχέδιά σας. Ο Ερμής θα βρίσκεται στον Υδροχόο έτοιμος να ορθοδρομήσει στις 14.01 και ίσως να επανέλθουν θέματα στο προσκήνιο που θα σας πιέσουν ενώ φροντίστε στο τετράγωνό του με τον Ουρανό από το ζώδιό σας να αποφύγετε αντιπαραθέσεις με αγαπημένα σας πρόσωπα. Ο Δίας ωστόσο θα σας ευνοεί σε στόχους ενώ η σύνοδος Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πεισμώνσει ώστε να πετύχετε τα σχέδιά σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και θα ασχοληθείτε αρκετά με νομικά ,ταξίδια ,κάποια σχέδιά σας ωστόσο το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως να σας προβληματίσει με εκκρεμότητες από το παρελθόν ή να έχετε ανατροπές ή απρόσμενες ειδήσεις που μπορεί να ανατρέψουν τα σχέδιά σας όταν ο Ερμής από τις 14.01 θα αναδρομήσει. Η σύνοδος Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να βοηθήσει εσάς των τελευταίων ημερών του ζωδίου σας να κάνετε έναν οικονομικό διακανονισμό.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα που θα σας φέρει κοντά σε αγαπημένα πρόσωπα. Η Αφροδίτη ανάνηδρο στον Αιγόκερω θα συνεχίσει να έχει την τάση να σας φέρνει σε επαφή με πρόσωπα από το παρελθόν ενώ ο Ερμής στον Υδροχόο θα σας πιέσει ίσως με θέματα οικονομικά ενώ με την αναδρομή του από τις 14.01 και μετά καλό θα είναι να μην δανειστείτε και να μην υπογράψετε οικονομικές συμφωνίες. Ο Δίας θα βρίσκεται στους Ιχθύς και θα έχετε αρκετή υποστήριξη και εύνοια στα σχέδιά σας ενώ η σύνοδος Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας κάνει αρκετά δοτικούς με τη διάθεση να μεταμορφώσετε σχέσεις και συνεργασίες.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και τον οίκο των σχέσεων και των συνεργασιών σας που ωστόσο στη στάση του και στην αναδρομή του στις 14.01 θα ενεργοποιήσει το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού και κάποιοι θα μπειτε στη διαδικασία να επανεξετάσετε τα θέματα που σας πιέζουν σε σχέση με τους άλλους. Ο Δίας θα ευνοήσει εσάς των αρχικών ημερών σε οικονομικά θέματα ενώ των τελευταίων ημερών προς το τέλος της εβδομάδας με τη σύνοδο Ήλιου-Πλούτωνα ίσως να θυμώσετε για θέματα οικογενειακά αλλά και κάποια κατάσταση μέσα στην εργασία σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και τον 6ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε περισσότερο με την καθημερινότητα και την εργασία σας ωστόσο κάποια σχέδιά σας ίσως να μην επιτευχθούν αφού από τις 14.01 ο Ερμής θα γυρίσει ανάνηδρος και θα ενεργοποιήσει το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα σας φέρει και κάποια εμπόδια. Η σύνοδος Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας τονώσει αρκετά ψυχολογικά και θα έχετε κάποιοι από εσάς σημαντικές προτάσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και τον 6ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε περισσότερο με την καθημερινότητα και την εργασία σας ωστόσο κάποια σχέδιά σας ίσως να μην επιτευχθούν αφού από τις 14.01 ο Ερμής θα γυρίσει ανάνηδρος και θα ενεργοποιήσει το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα σας φέρει και κάποια εμπόδια. Ο Δίας θα συνεχίσει να σας ευνοεί σε ένα επίπεδο καθημερινότητας αλλά και σε εύρεση εργασίας αν κάποιοι από εσάς ψάχνετε ενώ η σύνοδος Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει να πάρετε αποφάσεις για το σπίτι και την οικογένεια.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα και ίσως να είστε ενθουσιασμένοι με κάποια πρόταση επαγγελματική ωστόσο το τετράγωνο Άρη-Ποσειδώνα ίσως να σας απογοητεύσει σχετικά με κάποιες οικονομικές απολαβές που θα θέλατε να έχετε. Ο Δίας ωστόσο από τους Ιχθύς θα ευνοήσει εσάς των αρχικών ημερών του 1ου δεκαημέρου στα οικονομικά σας αλλά και στη διάθεσή σας να δημιουργήσετε ή να διασκεδάσετε ενώ η σύνοδος Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας μπορεί να βοηθήσει κάποιους από εσάς να κάνετε μια σημαντική επαγγελματική συμφωνία.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στο ζώδιό σας. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Αιγόκερω ανάνηδρο και μπορεί να έχετε καθυστερήσεις στα οικονομικά σας ενώ ο Ερμής στον Υδροχόο ίσως σας ωθήσει σε συζητήσεις για συμφωνίες που μάλλον δύσκολα θα ολοκληρωθούν αφού η αναδρομή του ξεκινήσει από τις 14.01 και μετά.

Αιγόκερος (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα και ίσως να περιμένετε κάποια χρήματα από κάποια συνεργασία ή συμφωνία. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται ανάνηδρο στο ζώδιό σας μαζί με τον Ήλιο που θα βρίσκεται στον ίδιο χώρο και θα σας απασχολήσουν θέματα δημιουργικότητας αλλά και κάποιες προσωπικές σας ανάγκες ενώ ο Ερμής που θα ενεργοποιήσει το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού και από τις 14.01 θα γυρίσει και ανάνηδρος μπορεί να σας πιέσει σε οικονομικά θέματα αλλά και σε θέματα με αγαπημένα σας άτομα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή στο ζώδιό σας και θα έχετε αρκετές συζητήσεις για θέματα μέσα στην οικογένειά σας που σας πιέζουν από το παρελθόν ωστόσο αποφύγετε να πάρετε αποφάσεις αφού ο Ερμής από τις 14.01 θα γυρίσει ανάνηδρος και θα έχει ενεργοποιήσει ήδη το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται ανάνηδρο στον Αιγόκερω και τον 12ο σας οίκο μαζί με τον Ήλιο και ίσως να σας απασχολούν οικονομικά και συναισθηματικά θέματα ενώ προς το τέλος της εβδομάδας με τη σύνοδο Ήλιου-Πλούτωνα αποφύγετε να κοινοποιήσετε μια σημαντική σχέση ή συνεργασία που θα προκύψει. Ο Δίας στους Ιχθύς θα συνεχίσει να σας ευνοεί σε οικονομικά και συναισθηματικά.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Δία να συνεχίζει να ευνοεί το ζώδιό σας και το εξάγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα να ευνοεί τη δημιουργικότητά σας μέσα στην καθημερινότητα και κάποιες ομάδες τις οποίες συμμετέχετε. Τέλος η σύνοδος Ήλιου-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει τη συνάντηση με κάποιο ισχυρό πρόσωπο από το φιλικό σας περιβάλλον που θα σας βοηθήσει σε κάποιους στόχους σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

5x5 grid for the word 'ΕΥΚΟΛΟ'.

5x5 grid for the word 'ΔΥΣΚΟΛΟ'.

15x15 grid for a crossword puzzle.