

Υγεία / Διατροφή

# Στομαχικές κράμπες: Τι τις προκαλεί & πώς θα περιορίσετε τα συμπτώματα



**Ο** έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας είναι η αιτία που υποφέρουμε όλο και συχνότερα από στομαχικές κράμπες.

Οι κράμπες στο στομάχι οφείλονται σε σπασμούς στην πεπτική οδό, που προκαλούνται από το στρες, τις αλλαγές στον τρόπο ζωής ή την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων. Τα συμπτώματα ποικίλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Ο πόνος στο στομάχι και οι κράμπες έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής, καθώς μας αναγκάζουν να αλλάζουμε το πρόγραμμά μας ή ακόμη και να απέχουμε από τα επαγγελματικά καθήκοντα.

Δείτε στις παρακάτω εικόνες τις συμβουλές των ειδικών για να περιορίσετε το σύμπτωμα. Αν παρά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και διατροφής δεν παρατηρήσετε κάποια βελτίωση ή έχετε σημάδια επιδείνωσης, απευθυνθείτε σε γιατρό.

Πίνετε πολλά υγρά για να βοηθήσετε τον οργανισμό να ενυδατωθεί και να αποβάλει τις διάφορες τοξίνες.

Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας, δρα εναντίον του στρες.

Αποφεύγετε τροφές με πολλά λιπαρά ή τροφές που ερεθίζουν το στομάχι όπως τα καυτερά και τα τηγανητά. Κάποιες τροφές ίσως σας προκαλούν δυσανεξία.

Διαμορφώστε / αλλάξτε τις συνήθειές σας ή τον τρόπο ζωής σας.

Κάντε θετικές σκέψεις.

Ηροσκόπια

## Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκεται στο προσκήνιο. Το εξάγωνο Δία-Ουρανού που θα ισχύει σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας αλλά θα πραγματοποιηθεί στις 18.02 θα σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες ενώ ο Ήλιος που θα περάσει στους Ιχθύς από τις 19.02 ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να απομονωθείτε ώστε να εργαστείτε για κάποιο δημιουργικό σας στόχο.

## Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να δίνει την έντονη χροιά. Ωστόσο το εξάγωνο Δία-Ουρανού στις 18.02 ίσως να σας δώσει ξαφνικές λύσεις σε θέματα που αντιμετωπίζετε ενώ ο Ήλιος που θα περάσει στους Ιχθύς από τις 19.02 και μετά θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα κάποιους στόχους σας.

## Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη που θα σας βάλει στη διαδικασία να ρυθμίσετε οικονομικά θέματα αλλά και συναισθηματικά. Το εξάγωνο Δία-Ουρανού που θα ισχύει όλη την εβδομάδα αλλά θα ολοκληρωθεί στις 18.02 ίσως σας φέρει μια νέα επαγγελματική ευκαιρία ή πρόταση. Ο Ήλιος θα περάσει στους Ιχθύς από τις 19.02 και θα έχετε συναντήσεις ή συζητήσεις για την καριέρα σας.

## Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκεται στον Αιγόκερω και τον 7ο σας οίκο των σχέσεων και των συνεργασιών και θα έχετε την ευκαιρία να έχετε εύνοια στον τομέα αυτό της ζωής σας. Ο Κρόνος με τον Ήλιο ίσως να πιέσει κάποιους από εσάς στα οικονομικά σας ωστόσο το εξάγωνο του Δία από τους Ιχθύς με τον Ουρανό θα σας δώσει ξαφνικές ευκαιρίες και γνωριμίες που θα σας ικανοποιήσουν. Στις 19.02 ο Ήλιος θα περάσει στους Ιχθύς και τον 9ο σας οίκο και ίσως να έχετε τη δυνατότητα να διαχειριστείτε καλύτερα οικονομικά και συναισθηματικά θέματα.

## Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να περνάει στον Υδροχόο και τον 7ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε αρκετά με τις σχέσεις και τις συνεργασίες σας. Το εξάγωνο Δία-Ουρανού που θα ισχύει όλη την εβδομάδα αλλά η επιρροή του θα είναι μεγαλύτερη γύρω στις 18.02. Ίσως δώσει λύσεις σε εσάς που αντιμετωπίζετε προβλήματα στις σχέσεις σας. Ο Ήλιος από τις 19.02 θα περάσει στους Ιχθύς και ίσως να ασχοληθείτε περισσότερο με οφειλές αλλά και οικονομικά των άλλων.

## Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη που θα βρίσκεται στον 5ο σας οίκο της δημιουργικότητας και των ερωτικών σας και θα ευνοηθείτε αρκετά. Το εξάγωνο Δία-Ουρανού θα ισχύει όλη την εβδομάδα ωστόσο περισσότερο γύρω στις 18.02 και θα σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες. Ο Ήλιος από τις 19.02 θα περάσει στους Ιχθύς και ίσως να εκφράσετε τις ιδέες σας στους συνεργάτες σας.

## Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη και πολλοί από εσάς ίσως να βρίσκεστε σε μια διαδικασία ενασχόλησης με το σπίτι σας και την οικογένειά. Ο Δίας στους Ιχθύς θα συνεχίσει να βελτιώνει την καθημερινότητά σας ενώ το εξάγωνο Δία-Ουρανού ίσως να σας δώσει μια ξαφνική εργασιακή ευκαιρία ή κάποια ξαφνικά έσοδα. Ο Ήλιος από τις 19.02 θα περάσει στους Ιχθύς και θα ασχοληθείτε περισσότερο με την εργασία ή την καθημερινότητά σας.

## Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη και θα έχετε αρκετές επικοινωνίες και συζητήσεις για κάποια συνεργασία. Το εξάγωνο Δία-Ουρανού που θα ισχύει όλη την εβδομάδα αλλά θα έχει μεγαλύτερη δύναμη γύρω στις 18.02 ίσως να σας φέρει μια ξαφνική ευκαιρία ή κάποια ξαφνική πρόταση. Ο Ήλιος από τις 19.02 θα περάσει στους Ιχθύς και ίσως κάποιος να χειριστείτε θέματα επαγγελματικά και οικογενειακά με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

## Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκεται σε σύνοδο στον 2ο σας οίκο και θα θελήσετε να ασχοληθείτε με την οργάνωση των οικονομικών σας. Ο Δίας από τους Ιχθύς θα συνεχίσει να ευνοεί την ατμόσφαιρα στην οικογένειά σας ενώ το εξάγωνο Δία-Ουρανού ίσως να σας φέρει εκπλήξεις μέσα στην καθημερινότητά σας. Ο Ήλιος θα περάσει στους Ιχθύς από τις 19.02 και μετά και θα ασχοληθείτε αρκετά με θέματα και πρόσωπα της οικογένειάς σας.

## Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη σε σύνοδο με τον Άρη στο ζώδιό σας και θα ευνοηθείτε σε σχέσεις επαγγελματικές αλλά και συναισθηματικές. Ενώ ο Δίας θα συνεχίσει να ευνοεί την επικοινωνία σας αλλά και νέες γνωριμίες ενώ κάποιος από εσάς ίσως να έχετε και κάποια ξαφνική ευκαιρία με το εξάγωνο Δία-Ουρανού που θα σας ευνοήσει αρκετά γύρω στις 18.02. Ο Ήλιος από τις 19.02 θα περάσει στους Ιχθύς και επίσης θα σας ευνοήσει σε νέες γνωριμίες και επαφές.

## Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να περνάει στο ζώδιό σας και θα είστε περισσότερο κοινωνικοί και ίσως να έχετε και περισσότερη διάθεση. Ο Ήλιος με τον Κρόνο θα συνεχίσουν να βρίσκονται στο ζώδιό σας και θα συνεχίσουν να σας πιέζουν ενώ ο Δίας από τους Ιχθύς θα συνεχίσει να ευνοεί τα οικονομικά σας. Το εξάγωνο Δία-Ουρανού που θα ισχύει όλη την εβδομάδα θα σας φέρει ξαφνικά έσοδα που ίσως δεν περιμένετε αλλά και βελτίωση στις σχέσεις σας. Ο Ήλιος που θα περάσει στους Ιχθύς από τις 19.02 θα σας κάνει περισσότερο συναισθηματικούς.

## Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω και τον 11ο σας οίκο και ίσως να έχετε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα. Ο Δίας ωστόσο θα συνεχίσει να σας δίνει βοήθεια και υποστήριξη ενώ το εξάγωνο του με τον Ουρανό ίσως να σας φέρει ξαφνικές ευχάριστες πληροφορίες και γνωριμίες. Ο Ήλιος θα περάσει στο ζώδιό σας από τις 19.02 και ίσως να έχετε περισσότερη διάθεση να επικοινωνήσετε με το περιβάλλον σας.

## Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δύσκολο

Σ	Ω	Ξ	Ι	Α	Ν	Α	Ζ	Α	Α
Ο	Ρ	Ε	Τ	Α	Π	Ε	Μ	Ε	Μ
Τ	Ι	Π	Ι	Μ	Α	Ν	Α	Ζ	Α
Ζ	Α	Ν	Α	Τ	Ρ	Α	Τ	Α	Α
Ι	Α	Τ	Ι	Ζ	Α	Ν	Ι	Ν	Ι
Α	Ι	Κ	Ζ	Α	Μ	Α	Α	Ν	Α
Π	Ζ	Α	Τ	Α	Ι	Ζ	Α	Α	Α
Ρ	Α	Ρ	Α	Ν	Α	Ν	Α	Κ	Α
Ν	Ζ	Α	Ζ	Α	Ι	Ζ	Ε	Ι	Κ
Α	Κ	Α	Ζ	Η	Θ	Ι	Ζ	Α	Α