

Υγεία / Διατροφή

Δυσπεψία: 5 βήματα για γρήγορη ανακούφιση



Σε κάποιες ειδικές περιπτώσεις συνηθίζουμε να τρώμε και να πίνουμε παραπάνω, με αποτέλεσμα να «φορτώνουμε» το στομάχι και να νιώθουμε έντονη δυσφορία.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε μετά από ένα βαρύ γεύμα, ώστε να απαλλαγούμε από τα δυσάρεστα συμπτώματα;

Αφέψημα βοτάνων: Η μέντα μπορεί να σας ανακουφίσει από τον τυμπανισμό, χαλαρώνοντας τους μυς του εντέρου και αυξάνοντας τις εκκρίσεις των πεπτικών υγρών. Ιδανικός για το στομάχι θεωρείται και ο μάραθος, χάρη στη μαλακτική και χαλαρωτική του δράση. Τέλος, καλή επιλογή, αν αντιμετωπίζετε συχνά πρόβλημα με το στομάχι σας, θεωρείται το μελισσόχορτο.

Μην παραλείπετε τα υπόλοιπα γεύματα: Αποφύγετε όμως τις λιπαρές τροφές και προτιμήστε τρόφιμα πλούσια σε καλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Τα μικρά και συχνά γεύματα, ανά 3-4 ώρες, θα ηρεμήσουν το στομάχι σας.

Προβιοτικά: Έρευνες έχουν δείξει ότι η συστηματική κατανάλωση προβιοτικών βοηθά στη μείωση των ανεπιθύμητων εντερικών φουσκωμάτων και στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, καθώς βοηθούν στη διέλευση της τροφής από το έντερο και θωρακίζουν την εντερική χλωρίδα.

Μαστίχα Χίου: Ακόμη και σε μικρή ποσότητα, η μαστίχα μπορεί να θεραπεύσει το πεπτικό έλκος που οφείλεται στο ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού λόγω της αντιμικροβιακής δράσης της. Η μάσηση μαστίχας προκαλεί την έκκριση σάλιου και γαστρικών υγρών, διευκολύνοντας τη διαδικασία της πέψης.

Μην πίνετε σόδες: Η κατανάλωση σόδας οδηγεί στην αραίωση των γαστρικών υγρών του στομάχου, με αποτέλεσμα να καθυστερεί η πέψη. Επίσης, συμβάλλει στη δημιουργία αλκαλικού περιβάλλοντος στο στομάχι, δυσχεραίνοντας τη διαδικασία.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να έχει περάσει στο ζώδιο του Υδροχόου και θα ευνοηθεί περισσότερο σε επαφές και συνεργασίες ενώ το τετράγωνο Ερμή-Βόρειου Δεσμού ίσως να σας φέρει κάποιες εξελίξεις στα οικονομικά σας παρά κάποιες δυσκολίες. Ο Ήλιος, ο Δίας και ο Ποσειδώνας επίσης θα βρίσκονται στους Ιχθύς και στον 12ο σας οίκο και ίσως να έχετε κάποια σχέδια για επέκταση μέσα σας ενώ η σύνοδος Ήλιου-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας δώσει μια ιδέα που θα σας ενθουσιάσει ενώ κάποιος ίσως να είστε πιο εσωστρεφείς και να έχετε την ανάγκη να διαλογιστείτε και να ηρεμήσετε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να περνάει στο ζώδιο του Υδροχόου και θα ασχοληθείτε κυρίως με κάποιους στόχους σας σε ένα επαγγελματικό επίπεδο ενώ και ο Ερμής με τον Κρόνο ίσως να πιέσουν κάποιους άλλους από εσάς του 2ου δεκαημέρου σε θέματα επαγγελματικά. Ο Δίας με τον Ήλιο και τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς ίσως να σας φέρουν έντονη ενασχόληση και δημιουργικότητα με φίλους ή ομάδες. Στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ευνοήσει με μια συνάντηση με φιλικά σας πρόσωπα ώστε να περάσετε όμορφα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να έχει περάσει στον Υδροχόο σε μια ευνοϊκή θέση για εσάς και ίσως χειριστείτε καλύτερα την επικοινωνία σας και την κοινωνικότητά σας ενώ ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας βοηθήσουν να βάλετε τάξη σε κάποιους στόχους σας. Επίσης μην πιστέψετε σε υποσχέσεις με τη σύνοδο Ήλιου-Ποσειδώνα προς το τέλος της εβδομάδας γιατί ίσως να απογοητευτείτε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η Αφροδίτη με τον Άρη από τις αρχές της εβδομάδας θα περάσουν στον Υδροχόο και τον 8ο σας οίκο και ίσως να θελήσετε να τακτοποιήσετε κάποια οικονομικά ή κληρονομικά θέματα ενώ ο Ερμής με τον Κρόνο θα βρίσκονται επίσης στον ίδιο χώρο και ίσως θελήσετε να ασχοληθείτε με κάποιες ρυθμίσεις. Η σύνοδος Ήλιου-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας βοηθήσει να κάνετε κάποιες επενδύσεις αλλά και πάλι θα χρειαστεί να είστε προσεκτικοί.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκονται στον Υδροχόο και τον 7ο σας οίκο και θα σας απασχολήσουν σχέσεις και συνεργασίες ενώ και ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας βοηθήσουν να σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας. Η σύνοδος Ήλιου-Ποσειδώνα θα σας απασχολήσει με θέματα οικονομικά ωστόσο προσέχετε πάρα πολύ τις συναλλαγές σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να έχει περάσει στον Υδροχόο και τον 6ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε περισσότερο με την καθημερινότητά σας και την εργασία σας που ίσως από εκεί να έχετε νέες ιδέες και νέες προτάσεις. Ενώ και ο Ερμής με τον Κρόνο στο ίδιο ζώδιο παρόλο που ίσως να πιέζετε θα σας δώσουν υποστήριξη και σταθερότητα στην καριέρα σας ενώ από τις 11.03 και μετά ο Κρόνος θα ξεκινήσει να επηρεάζει το 3ο δεκαήμερο του ζωδίου σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Αφροδίτη να έχει περάσει στον Υδροχόο μαζί με τον Άρη σε ένα πιο ευνοϊκό ζώδιο για εσάς που θα σας βοηθήσει να πραγματοποιήσετε πιο εύκολα κάποιους στόχους σας. Ο Ερμής με τον Κρόνο επίσης θα βρίσκονται στο ίδιο ζώδιο και θα βοηθήσουν κάποιους από εσάς να τακτοποιήσετε κάποιες υποθέσεις σας ενώ ο Ήλιος, ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και ίσως να σας απασχολήσουν περισσότερο η εργασία σας και η καθημερινότητα. Το Σαββατοκύριακο με τη σύνοδο Ήλιου-Ποσειδώνα ενώ φροντίστε να ξεκουραστείτε και να μην κάνετε υπερβολές.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη στον Υδροχόο και τον 4ο σας οίκο και πολλοί θα ενδιαφερθείτε για κάποια συνεργασία αλλά και θέματα οικογενειακά. Ενώ ο Ήλιος, ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και θα αυξήσουν τη δημιουργικότητά σας την ενασχόληση με κάποια χόμπι σας αλλά και τα οικονομικά σας παρόλο που ο Κρόνος και ο Ερμής θα σας πιέσουν με συζητήσεις και δυσκολίες σε θέματα οικογενειακά. Προς το τέλος της εβδομάδας αποφάσεις που θα πρέπει να πάρετε στην καριέρα σας ή κάποιο δημιουργικό σας σχέδιο.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Άρη στον Υδροχόο και θα έρθετε σε επαφή με φιλικά σας πρόσωπα ενώ ο Ερμής και ο Κρόνος που θα βρίσκονται στον ίδιο χώρο θα σας υποστηρίξουν σε επαφές και συμφωνίες. Ο Ήλιος, ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και τον 4ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι και την οικογένεια.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Από αυτή την εβδομάδα η Αφροδίτη και ο Άρης θα βρίσκονται στον Υδροχόο και τον 2ο σας οίκο και ίσως να ασχοληθείτε με τα οικονομικά κάποιους στόχους σας ή κάποιο οικόσημο που έχετε ενώ ο Ερμής επίσης στον Υδροχόο στις αρχές της εβδομάδας ίσως να σας ωθήσει να κάνετε κάποιες συζητήσεις με αρμόδιους για οικονομικά θέματα. Ο Κρόνος θα περάσει στο 3ο δεκαήμερο του Υδροχόου και θα ξεκινήσει να επηρεάζει εσάς του 3ου δεκαημέρου του ζωδίου σας από τις 11.03 και μετά και ίσως να σας πιέσει κάπως σε συναισθηματικό ή οικονομικό επίπεδο ωστόσο ο Ήλιος, ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα σας βοηθούν να έχετε καλή διάθεση μέσα από την επικοινωνία σας με το περιβάλλον σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκεται στο ζώδιό σας και πολλοί θα έχετε συναντήσεις και επαφές για κάποια συνεργασία μέσα στην καριέρα σας αλλά ίσως να σας απασχολήσουν και να πάρετε αποφάσεις για θέματα οικογενειακά. Ο Κρόνος από τις 11.03 θα αρχίσει να επηρεάζει το 3ο δεκαήμερο του ζωδίου σας και κάποιος θα μπει στη διαδικασία να κάνει τακτοποίηση σε θέματα που έχετε κάποιες εκκρεμότητες.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο, τον Δία και τον Ποσειδώνα στο ζώδιό σας που θα σας δώσουν την εύνοιά τους αλλά ίσως να σας κάνουν και περισσότερο συναισθηματικούς. Από τις 11.03 θα σας πιέσει σχετικά με κάποιους στόχους σας. Προς το τέλος της εβδομάδας με τη σύνοδο Ήλιου-Ποσειδώνα προσέχετε την υγεία σας αλλά και υποχρεώσεις της καθημερινότητας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

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

H	V	A	L	A	V	A	I	A	V	A	I
Σ	Ο	Ρ	Υ	Ο	Κ	Ν	Ο	Ι	Ο	Ι	Ο
Ι	Ρ	Τ	Ζ	Ο	Ζ	Α	Θ	Ι	Α	Θ	Ι
V	E	Φ	Ι	Α	Ο	Κ	Α	Κ	Α	Ζ	Α
E	Α	Ζ	Α	Τ	Ρ	Α	Τ	Χ	Ι	Χ	Ι
K	A	P	T	Ζ	Α	M	A	M	A	M	A
Σ	Τ	Α	Τ	Α	Ζ	Α	Ο	Ι	Α	Ο	Ι
O	N	O	T	N	E	Τ	Α	Τ	Α	Τ	Α
Σ	Α	Ι	Δ	Α	Ν	Ι	Ν	Ι	Ν	Ι	Ν
I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A

Εύκολο

Δύσκολο