

Υγεία / Διατροφή

Καταρράκτης: Οι διατροφικές συνήθειες που μειώνουν τον κίνδυνο



Ο καταρράκτης είναι η θόλωση του κρυσταλλοειδούς, του φυσικού φακού του ματιού, ο οποίος υπό φυσιολογικές συνθήκες είναι διαυγής και βρίσκεται πίσω από την ίριδα.

Μέσα από αυτόν περνάει το φως για να φτάσει στη συνέχεια στον αμφιβλοπτροειδή χιτώνα στην οπίσθια επιφάνεια του ματιού. Με την πάροδο της ηλικίας, ο φακός αυτός χάνει την αρχική του σύσταση και θολώνει (γεροντικός καταρράκτης).

Σε μελέτες που έχουν γίνει, η συχνότητα του καταρράκτη είναι 50% σε ανθρώπους ηλικίας μεταξύ 65-74 ετών και αυξάνεται σε 70% σε ηλικίες άνω των 75 ετών.

Η πάθηση είναι κοινή και δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους. Νεαρά άτομα, ακόμα και βρέφη, μπορεί να παρουσιάσουν καταρράκτη. Είναι δυνατό να προκληθεί, δηλαδή, και από άλλες αιτίες (τραυματισμοί, φάρμακα, ασθένειες, ακτινοβολίες) ή ακόμα και να υπάρχει από τη γέννηση (συγγενής καταρράκτης).

Η πρόληψη μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψη του κινδύνου καταρράκτη.

- **Αυξήστε τη βιταμίνη C:** Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο Journal of Nutrition, τα υψηλά επίπεδα βιταμίνης C μειώνουν τον κίνδυνο καταρράκτη κατά 64%. Μην αμελείτε λοιπόν να πίνετε χυμό πορτοκάλι, ο οποίος παρέχει υψηλή ποσότητα βιταμίνης C.

- **Μειώστε τους υδατάνθρακες:** Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Investigative Ophthalmology & Visual Science διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που έτρωγαν πολλούς υδατάνθρακες είχαν τριπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν.

- **Πίνετε τσάι:** Τόσο το πράσινο όσο και το μαύρο τσάι μπορούν να ωφελήσουν σημαντικά την όρασή σας. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Journal of Agricultural and Food Chemistry κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα μαύρο και το πράσινο τσάι μπορούν να αναστείλουν την ανάπτυξη του καταρράκτη που σχετίζεται με τον διαβήτη.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο, τον Δία και τον Ποσειδώνα να βρίσκονται στους Ιχθύς και τον 12ο σας οίκο και να σας ευνοούν με περισσότερη διαίσθηση και πνευματικότητα αλλά και κάποιο άνοιγμα στα σχέδιά σας. Η Πανσέληνος στην Παρθένο στις 18.03 θα επηρεάσει περισσότερο τον οίκο της καθημερινότητας και της εργασίας σας ενώ ίσως να πρέπει να κλείσετε και κάποιες εκκρεμότητες. Η σύνοδος Ερμή-Δία προς το τέλος της εβδομάδας θα ευνοήσει συμφωνίες.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο, τον Δία και τον Ποσειδώνα να βρίσκονται στους Ιχθύς και τον 11ο σας οίκο και πολλοί ίσως να σχεδιάζετε και να κάνετε όνειρα για κάποιους στόχους σας ενώ και ο Ερμής που θα έχει περάσει στον ίδιο χώρο μπορεί να εντείνει την δημιουργικότητά σας μέσα σε ομάδες αλλά και με τα φιλικά σας πρόσωπα. Ωστόσο η Αφροδίτη και ο Άρης θα βρίσκονται στον Υδροχόο και τον τομέα της καριέρας σας και ίσως να έχετε κάποιες δυσκολίες με κάποιες συνεργασίες σας ενώ προσέχετε από τις 19.03 και μετά το τετράγωνό τους με τον Ουρανό ώστε να μην ανατρέψετε συμφωνίες που ίσως τις έχετε ανάγκη.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή, κυβερνήτη σας, να βρίσκεται στους Ιχθύς και τον 10ο σας οίκο και θα πρέπει να είστε προσηκτικοί και να μην εξωτερικεύσετε θέματα της προσωπικής σας ζωής αλλά να είστε και επιφυλακτικοί σε προτάσεις που μπορεί να σας γίνουν ωστόσο το εξάγωνο του με τον Ουρανό ίσως να σας φέρει ξαφνικές προτάσεις που θα σας ευνοήσουν. Η Αφροδίτη και ο Άρης ωστόσο θα βρίσκονται στον Υδροχόο μια ευνοϊκή θέση για εσάς και τους στόχους σας ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας αποφύγετε την ανατροπή σχεδίων λόγω κάποιων αναστολών εσωτερικών που μπορεί να έχετε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να έχει περάσει στους Ιχθύς και τον 9ο σας οίκο και ίσως να έχετε περισσότερη ανάγκη να ξεφύγετε ή να φιλοσοφήσετε ωστόσο προσέχετε και αποφάσεις που θα πρέπει να πάρετε. Η Πανσέληνος στις 18.03 στην Παρθένο θα είναι ευνοϊκή για εσάς αφού ίσως να καταφέρετε να ολοκληρώσετε μια συμφωνία ή μια σχέση ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία ίσως να σας ωθήσει να κάνετε ένα ταξίδι ή μια μετακίνηση ώστε να κάνετε μια σχέση ή συνεργασία.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ήλιο να βρίσκεται στο ζώδιο των Ιχθύων και μαζί με τον Δία, τον Ποσειδώνα αλλά και τον Ερμή στον ίδιο χώρο θα σας απασχολήσουν οικονομικά θέματα ή οικονομικά που μοιράζεστε με άλλους. Η Πανσέληνος στις 18.03 ίσως να ολοκληρώσει μια οικονομική συμφωνία που θα εξελίξει με κάποιο τρόπο την καριέρα σας ενώ και η σύνοδος Ερμή-Δία θα ευνοήσει οικονομικές συμφωνίες ή συζητήσεις από το τέλος της εβδομάδας και μετά.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στους Ιχθύς μαζί με τον Ήλιο, τον Δία και τον Ποσειδώνα στον οίκο των σχέσεων και των συνεργασιών σας και θα έχετε αρκετές επαφές και προτάσεις ωστόσο θα πρέπει να είστε αρκετά σαφείς στις συμφωνίες και προσηκτικοί. Η Πανσέληνος στις 18.03 ωστόσο θα σας ευνοήσει και θα ολοκληρώσει μια σημαντική σχέση ή συμφωνία ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία από το τέλος της εβδομάδας και μετά επίσης θα σας ευνοήσει με μια σχέση ή συνεργασία.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Αφροδίτη να βρίσκεται μαζί με τον Άρη στο ζώδιο του Υδροχόου και θα ευνοηθεί η ανάγκη σας να δημιουργήσετε, να έρθετε σε επαφή με φιλικά σας πρόσωπα και να διασκεδάσετε ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας το τετράγωνο με τον Ουρανό ίσως να χρειαστεί να δώσετε περισσότερη προσοχή σε έξοδα που θα κάνετε. Η Πανσέληνος στις 18.03 στην Παρθένο ίσως να ολοκληρώσει και να κλείσει εκκρεμότητες σε θέματα οικογενειακά και οικονομικά ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία από το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει μια συμφωνία ή μια πρόταση για συνεργασία.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να έχει περάσει στους Ιχθύς και τον οίκο της δημιουργικότητας και ίσως να ασχοληθείτε περισσότερο με κάποιο δημιουργικό χώρο ή ομάδα που ίσως να θελήσετε να ασχοληθείτε ωστόσο στον ίδιο χώρο θα βρίσκονται. Ωστόσο η σύνοδος Ερμή-Δία από το τέλος της εβδομάδας και μετά θα σας φέρει κάποια ικανοποίηση. Η Πανσέληνος στις 18.03 στην Παρθένο θα ολοκληρώσει συνεργασίες με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να έχει περάσει στον ζώδιο των Ιχθύων και τον 4ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε περισσότερο με θέματα οικογενειακά ενώ μαζί με τον Ήλιο, τον Δία και τον Ποσειδώνα στο ίδιο ζώδιο ίσως να σας απασχολήσουν αρκετά θέματα με το σπίτι σας. Η Πανσέληνος στην Παρθένο στις 18.03 ίσως να ολοκληρώσει κάποιες συνεργασίες σας ωστόσο εάν μπορείτε μην πάρετε σημαντικές αποφάσεις. Η σύνοδος Ερμή-Δία από το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας διευκολύνει να έρθετε πιο κοντά με συνεργάτες και την οικογένειά σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται στους Ιχθύς και τον 3ο σας οίκο που θα σας απασχολήσει με επικοινωνίες και γραφειοκρατικά θέματα ενώ μαζί με τον Ήλιο, τον Δία, και τον Ποσειδώνα στον ίδιο χώρο ίσως να είστε αρκετά δημιουργικοί. Η Πανσέληνος στην Παρθένο στις 18.03 ίσως να σας φέρει ολοκλήρωση σε κάποια θέματα γραφειοκρατικά, νομικά ή το εξωτερικό ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία από το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ευνοήσει με κάποια συμφωνία.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Άρη στο ζώδιο σας και πολλοί ίσως να έχετε αρκετές γνωριμίες αλλά και επαφές για κάποια συμφωνία που ίσως να θελήσετε να κάνετε ωστόσο προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας το τετράγωνο με τον Ουρανό που μπορεί να ανατρέψει κάποιους στόχους σας. Η Πανσέληνος στην Παρθένο στις 18.03 επίσης ίσως να σας προβληματίσει σε θέματα οικονομικά που ίσως να αφορούν την οικογένειά σας ωστόσο από το τέλος της εβδομάδας και μετά με τη σύνοδο Ερμή-Δία ίσως να έχετε κάποια επίλυση μέσα από κάποια οικονομική συμφωνία.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να έχει περάσει στο ζώδιο σας και θα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί με γνωριμίες ή πληροφορίες που μπορεί να έχετε από συνεργάτες. Η Πανσέληνος ωστόσο στις 18.03 στην Παρθένο δεν θα είναι αρνητική και θα σας επιτρέψει να ολοκληρώσετε ή να εξελίξετε κάποιες συμφωνίες ή γνωριμίες ενώ η σύνοδος Ερμή-Δία από το τέλος της εβδομάδας ίσως τελικά να σας ευνοήσει μέσα από κάποια συνεργασία ή την υποστήριξη από κάποιο πρόσωπο.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

N	I	A	K	A	I	N	H
K	N	A	M	A	V	A	Z
M	A	P	A	M	A	P	H
A	Z	E	N	A	M	O	P
T	T	N	A	P	A	A	Φ
Z	A	O	A	Z	A	Z	Z
O	V	P	A	K	I	I	I
V	Φ	A	M	Z	A	V	E
Y	O	N	K	L	P	A	P
T	E	A	N	Y	A	M	A
Z	O	I	N	A	V	A	Π