Υγεία / Διατροφή

Ψωρίαση: Οι παράγοντες που πυροδοτούν τα συμπτώματα

Η ψωρίαση είναι μια κληρονομική αυτοάνοση πάθηση που μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

Στην ψωρίαση, το ανοσολογικό σύστημα του ανθρώπου στέλνει λανθασμένα μηνύματα στα κύτταρα του δέρματος να αναπτυχθούν πιο γρήγορα, με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται μέσα σε μερικές μέρες αντί για εβδομάδες. Αυτά τα κύτταρα που μεγαλώνουν γρήγορα, δεν αποβάλλονται στην ώρα τους, με αποτέλεσμα, να δημιουργούνται πλάκες.

Οι ασθενείς με ψωρίαση μπορεί να εμφανίσουν καρδιακή νόσο, διαβήτη, κατάθλιψη, αυτοκτονικές τάσεις και άλλα νοσήματα, γι' αυτό πρέπει να έχουν υπό έλεγχο τα συμπτώματα.

Δείτε ποιοι παράγοντες πυροδοτούν τα συμπτώματα της ψωρίασης:

Αλκοόλ: Μελέτη του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια διαπίστωσε ότι οι ασθενείς με ψωρίαση διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ τείνουν να πίνουν περισσότερο αλκοόλ. Άλλη έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ και του νοσοκομείου Brigham and Womens' έδειξε αύξηση στα ποσοστά ψωρίαση σε όσους έπιναν 2-3 ποτήρια μπύρας την εβδομάδα.

Στρες: Οι παρενέργειες της ψωρίασης, όπως το κοινωνικό στίγμα (εξωτερική εμφάνιση), το υψηλό κόστος των θεραπειών και μια καθημερινότητα με πόνο και δυσφορία, μπορούν να προκαλέσουν έντονο στρες στον οργανισμό, το οποίο αποτελεί παράγοντα που πυροδοτεί την ψωρίαση.

Λοιμώξεις: Κοινές λοιμώξεις όπως η στρεπτοκοκκική φαρυγγίτιδα και οι λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος μπορεί να προκαλέσουν εξάρσεις της ψωρίασης. Εάν έχετε μολυνθεί από τέτοια βακτήρια, ενημερώστε τον δερματολόγο σας.

Γρατζουνιές, τσιμπήματα και εκδορές: Αν σας τσιμπήσει ένα έντομο, κοπείτε στο ξύρισμα ή ξύνεστε πολύ έντονα και προκαλείτε εκδορές στο δέρμα σας, μπορεί να παρατηρήσετε έξαρση της ψωρίασης στην περιοχή όπου το δέρμα σας πληγώθηκε. Όταν κάνετε οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι έχετε λάβει επιπλέον προφυλάξεις, όπως ρούχα με μακριά μανίκια, γάντια, και χρήση σπρέι για τα έντομα.

Κρύος και ξηρός καιρός: Το δέρμα αφυδατώνεται εξαιτίας της ξηρότητας στην ατμόσφαιρα και οι μέθοδοι θέρμανσης (καλοριφέρ, κλιματιστικό κλπ.) κάνουν τα πράγματα χειρότερα, αφού αφαιρούν ακόμα περισσότερη υγρασία από τον αέρα. Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε τον χρόνο που είστε έξω κατά τους ψυχρότερους μήνες και φροντίστε να έχετε έναν υγραντήρα στο σπίτι σας.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Άρη στους Ιχθύς και ίσως να έχετε την ανάγκη να απομονωθείτε ωστόσο και η Αφροδίτη με τον Δία και τον Ποσειδώνα που θα βρίσκονται στον ίδιο χώρο ίσως κάποιοι από εσάς να προετοιμάζετε κάποιο σχέδιο. Στις 30.04 ο Ερμής θα περάσει στους Διδύμους και θα είστε περισσότερη διάθεση να επικοινωνήσετε ενώ η Ηλιακή έκλειψη στον άξονα των οικονομικών σας ίσως να σας ωθήσει να έχετε κάποιες ξαφνικές ευκαιρίες.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Ιχθύς και πολλοί από εσάς ίσως να έχετε συναντήσεις με φιλικά σας άτομα από το παρελθόν ενώ η Αφροδίτη,ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα ευνοήσει πολλούς από εσάς να καταφέρετε κάποιους στόχους σας ή να έρθετε πιο κοντά με φιλικά σας πρόσωπα ή να ευνοηθείτε μέσα από τη συμμετοχή σας σε κάποιες ομάδες. Ο Κρόνος θα συνεχίσει να βρίσκεται στον Υδροχόο και να σας πιέζει στην καριέρα σας με αρκετές υποχρεώσεις ενώ στις 30.04 η Νέα Σελήνη στο ζώδιό σας και Ηλιακή έκλειψη σε εξάγωνο με τον Άρη ίσως να σας ωθήσει να κάνετε κάποιες αναγκαστικές αλλαγές στη ζωή σας.Την ίδια ημέρα ο Ερμής θα περάσει στους Διδύμους και ίσως να έχετε κάποια έσοδα ή να έχετε επαφές για οικονομικά θέματα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Ιχθύς που ίσως να σας φέρει κάποιον εκνευρισμό ενώ η Αφροδίτη,ο Δίας και ο Ποσειδώνας στο ίδιο ζώδιο και στον οίκο της καριέρας σας ίσως να φέρει αρκετή εύνοια και αναγνώριση σε κάποιους από εσάς. Η Νέα Σελήνη και Ηλιακή έκλειψη στις 30.04 ίσως να φέρει κάποιες ευκαιρίες για κάποιους από εσάς ή να θελήσετε να κάνετε κάποιες αλλαγές ενώ ο Ερμής που θα περάσει την ίδια ημέρα στους Διδύμους θα σας βοηθήσει να δείτε κάποια πράγματα πιο καθαρά.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Άρης στους Ιχθύς από την αρχή της εβδομάδας ίσως να στρέψει το ενδιαφέρον σας σε ένα ταξίδι ενώ η Αφροδίτη,ο Δίας και ο Ποσειδώνας στο ίδιο ζώδιο ίσως να σας φέρει νέες ευκαιρίες αλλά και άνοιγμα σε κάποιες ιδέες ή κάποια σχέδια. Η Νέα Σελήνη και Ηλιακή έκλειψη ίσως να σας ωθήσει να κάνετε αλλαγές σε κάποιους στόχους σας και νέα ξεκινήματα ενώ ο Ερμής που θα περάσει στους Διδύμους ίσως να σας φέρει κάποιες μυστικές επαφές που μάλλον θα ολοκληρώσετε αργότερα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Ιχθύς που ίσως να σας προβληματίσει με κάποια έξοδα που θα πρέπει να κάνετε ωστόσο για κάποιους από εσάς η Αφροδίτη,ο Δίας και ο Ποσειδώνας ίσως να σας φέρει έσοδα που περιμένατε. Η Νέα Σελήνη στις 30.04 θα φέρει κάποιες αλλαγές στην καριέρα σας ενώ ο Ερμής στους Διδύμους ίσως να φέρει συζητήσεις για οικονομικά θέματα που θα αποδώσουν αργότερα.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Ιχθύς ίσως να φέρει κάποια ένταση στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας ενώ η Αφροδίτη,ο Δίας και ο Ποσειδώνας ίσως να φέρει για κάποιους από εσάς πραγματοποίηση κάποιας συνεργασίας που την θέλατε αρκετό καιρό. Το εξάγωνο του κυβερνήτη σας Ερμή με τον Δία ,το εξάγωνο του Ερμή με τον Πλούτωνα αλλά και προς το τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Αφροδίτης με τον Δία και τον Ποσειδώνα θα σας φέρει ιδανικές καταστάσεις ενώ η Νέα Σελήνη και Ηλιακή έκλειψη στις 30.04 ίσως να σας φέρει μια ξαφνική ευκαιρία για ένα ταξίδι αλλά και για μια νέα συνεργασία.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Ιχθύς στον τομέα της καθημερινότητάς σας που ίσως να σας φέρει κάποιο τρέξιμο ή κάποια αδιαθεσία μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ το εξάγωνο του Ερμή με τον Ποσειδώνα ίσως να φέρει κάποια έσοδα ή κάποια ικανοποίηση από τον τομέα εργασίας σας. Ο Ερμής στους Διδύμους ίσως να σας ωθήσει να κάνετε κάποια σχέδια ή να θελήσετε να σπουδάσετε κάτι νέο ή να ταξιδέψετε ωστόσο θα πρέπει να περιμένετε λίγο ακόμη.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στους Ιχθύς που ίσως να σας κάνει πιο συναισθηματικούς κι ευαίσθητους ωστόσο και η Αφροδίτη με τον Δία και τον Ποσειδώνα στον ίδιο χώρο θα φέρει εύνοια σε πολλούς από εσάς και όμορφες στιγμές. Η Ηλιακή έκλειψη και Νέα Σελήνη ίσως να φέρει στις 30.04 ανατροπές σε σχέσεις και συνεργασίες ενώ ο Ερμής στους Διδύμους προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να ρυθμίσετε οικονομικά θέματα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Ιχθύς που ίσως να φέρει κάποια ένταση ή κάποια ψυχολογική κούραση με την οικογένειά σας ενώ η Αφροδίτη,ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα φέρει ένα όμορφο κλίμα για κάποιους από εσάς. Η Ηλιακή έκλειψη και Νέα Σελήνη ίσως να σας ωθήσει να κάνετε κάποιες αλλαγές στον τομέα εργασίας σας ενώ ο Ερμής που θα περάσει στους Διδύμους ίσως να σας φέρει συζητήσεις με συνεργάτες για κάποια συμφωνία.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη,την Αφροδίτη ,τον Δία και τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς και θα έχετε αρκετή επικοινωνία με τον περίγυρό σας και το κοντινό σας περιβάλλον ενώ η θετική όψη που θα σχηματίσουν με τον Ερμή από τον Ταύρο θα σας φέρουν έντονη δημιουργικότητα,νέες γνωριμίες.όμορφες στιγμές ίσως και ευκαιρίες. Η Νέα Σελήνη στον Ταύρο και Ηλιακή έκλειψη στις 30.04 ίσως να σας φέρει μια ξαφνική πρόταση,ιδέα ή γνωριμία ενώ ο Ερμής στους Διδύμους ίσως να σας φέρει περισσότερες επαφές μέσα στην εργασία σας και την καθημερινότητα σας.

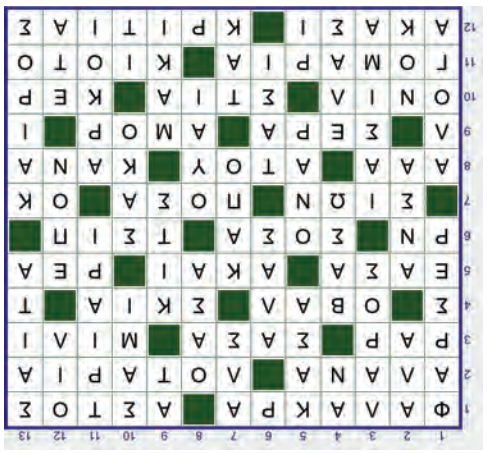
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Από την αρχή της εβδομάδας θα ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας θέματα και κάποιοι ίσως να έχετε και έσοδα αφού ο Άρης,η Αφροδίτη,ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και τον 2ο σας οίκο ενώ οι όψεις που θα σχηματίσουν με τον Ερμή από τον Ταύρο ίσως να σας ωθήσουν να κάνετε κάποιες τακτοποιήσεις μέσα στο σπίτι σας και την οικογένεια. Η σύνοδος επίσης Αφροδίτης-Ποσειδώνα-Δία προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει επίσης έσοδα ενώ ο Ερμής που θα περάσει στους Διδύμους θα δώσει διάθεση για διασκέδαση και για φλερτ.Η Νέα Σελήνη και Ηλιακή έκλειψη στις 30.04 ίσως να φέρει ξαφνικές αλλαγές μέσα στην οικογένειά σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου και ίσως να πιεστείτε στην επικοινωνία που θα έχετε με κάποια φιλικά σας πρόσωπα ή κάποιους στόχους σας ωστόσο οι θετικές όψεις που θα πραγματοποιηθούν από τον Ερμή με τον Ποσειδώνα και τον Δία από το ζώδιό σας θα καταφέρετε να διαχειριστείτε θετικά την επικοινωνία σας και την προβολή σας στο άμεσο περιβάλλον σας. Η Νέα Σελήνη και Ηλιακή έκλειψη στις 30.04 ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να κάνετε κάποιες αλλαγές στην επικοινωνία σας ωστόσο ίσως να έχετε και κάποιες καθυστερήσεις που ίσως να σας αγχώσουν.Ο Ερμής στους Διδύμους ίσως να σας κάνει να ασχοληθείτε περισσότερο με πρόσωπα και θέματα της οικογένειάς σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Αύριο

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

Εύκολο

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