

Υγεία / Διατροφή

Συχνόι πονοκέφαλοι: Με ποια έλλειψη συνδέονται και πώς θα την αναπληρώσετε



Ενας περιστασιακός πονοκέφαλος περνά γρήγορα και δεν επανέρχεται. Πολλοί άνθρωποι τλαιπωρούνται ωστόσο από συχνούς πονοκεφάλους που δυσχεραίνουν την καθημερινότητά τους. Πολλά είναι τα είδη πονοκεφάλων, αλλά γενικά χωρίζονται σε πρωτοπαθείς και δευτεροπαθείς. Οι πρωτοπαθείς πονοκέφαλοι (ημικρανία, αθροιστική κεφαλαλγία, κεφαλαλγία τάσης) είναι οι πιο συχνόι. Οι δευτεροπαθείς πονοκέφαλοι είναι αυτοί που οφείλονται σε κάποια σοβαρή πάθηση του εγκεφάλου. Οι πονοκέφαλοι θα μπορούσαν να αποτελούν σύμπτωμα έλλειψης βιταμινών και συγκεκριμένα της βιταμίνης Β12. Η Β12 είναι απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Βοηθά επίσης το νευρικό σύστημα να μείνει υγιές, καθώς και στην παραγωγή DNA. Τα συμπτώματα της έλλειψης Β12 περιλαμβάνουν συχνούς πονοκεφάλους, αίσθημα κόπωσης, απώλεια βάρους, δυσκολία στην αναπνοή, συχνά «φτερουγίσματα» της καρδιάς, διαταραχές της όρασης, μούδιασμα των άκρων, στοματικά έλκη. Όλοι οι ενήλικες χρειάζονται περίπου 1,5mcg βιταμίνης Β12 καθημερινά. Οι περισσότεροι λαμβάνουν επαρκή ποσότητα από τη διατροφή. Καλές πηγές βιταμίνης Β12 είναι: Το βόειο κρέας, το συκώτι, ο σολομός, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή στους Διδύμους που θα ευνοήσει την επικοινωνία σας με το κοντινό σας περιβάλλον. Η σύννοδος Αφροδίτης-Δία θα σας έχει φέρει κάποια ικανοποίηση στα σχέδιά σας ενώ το εξάγωνο Δία-Πλούτωνα. Με το εξάγωνο Ηλίου-Άρη προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να βρείτε λύσεις μέσα από κάποια έσοδα που θα έχετε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ο Ερμής στους Διδύμους από την αρχή της εβδομάδας θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας. Το εξάγωνο Άρη-Ουρανού ίσως να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε κάποιες ανατροπές μέσα από κάποια φιλικά σας πρόσωπα. Η σύννοδος Αφροδίτης-Δία σίγουρα θα σας έχει ευνοήσει σε κάποιους στόχους σας ενώ το εξάγωνο Δία-Πλούτωνα θα σας δώσει κάποια σημαντική επαγγελματική επιτυχία.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Ερμής από την αρχή της εβδομάδας θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και θα είστε περισσότερο επικοινωνιακός ενώ η Αφροδίτη στον Κριό και το εξάγωνο της με τον Ερμή θα σας χαρίσει όμορφες στιγμές με φιλικά σας πρόσωπα. Ωστόσο το εξάγωνο Άρη-Ουρανού ίσως να σας προβληματίσει με κάποια επαγγελματικά θέματα αλλά και κάποια σχέδιά σας ενώ η σύννοδος Ηλίου-Ουρανού ίσως να σας φέρει κάποια διακοπή συνεργασίας ή επικοινωνίας με το περιβάλλον σας. Η σύννοδος Δία-Ποσειδώνια θα σας δώσει κάποια συναισθηματική ικανοποίηση από την εργασία σας ενώ το εξάγωνο Δία-Πλούτωνα ίσως να σας ανταμείψει οικονομικά και ηθικά.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Από την αρχή της εβδομάδας ο Ερμής θα βρίσκεται στους Διδύμους και τον 12ο σας οίκο και ίσως να θελήσετε να απομνωθείτε και να μείνετε με τον εαυτό σας ενώ η Αφροδίτη στον Κριό θα βοηθήσει να βελτιώσετε τις σχέσεις σας στην καριέρα σας. Το εξάγωνο Ηλίου-Άρη ίσως να σας ευνοήσει και πάλι σε κάποια γνωριμία αλλά και κάποιο ταξίδι που θα κάνετε για κάποια σχέση ή συνεργασία.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Ερμής στους Διδύμους από την αρχή της εβδομάδας θα σας κοινωνικοποιήσει περισσότερο και ίσως να έχετε την ευκαιρία να συναντήσετε φιλικά σας πρόσωπα ενώ και η Αφροδίτη στον Κριό θα ευνοήσει ταξίδια και ευχάριστη επικοινωνία. Η Ηλιακή έκλειψη που προηγήθηκε ίσως να έχει αναστατώσει κάποιους από εσάς σε σχέσεις και συνεργασίες ενώ και η σύννοδος Ηλίου-Ουρανού ίσως να φέρει αρκετά ξεσπάσματα και ανατρεπτική διάθεση.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή κυβερνήτη σας να βρίσκεται στους Διδύμους και σίγουρα η σκέψη σας και οι επιλογές σας θα είναι πιο λογικές ενώ θα ασχοληθείτε αρκετά και με την καριέρα σας. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Κριό και ίσως επίσης να ασχοληθείτε και με τα οικονομικά σας αλλά και με οικονομικά που μοιράζεστε. Επίσης ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα συνεχίσουν να βρίσκονται στους Ιχθύς και να σας ευνοούν σε συνεργασίες ειδικά εάν είστε προσεκτικοί.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη κυβερνήτη σας να βρίσκεται στον Κριό και τον Ερμή στους Διδύμους και θα είναι αρκετά ευνοϊκή συγκυρία για κάποιους από εσάς να βελτιώσετε τις σχέσεις σας και να κάνετε νέες γνωριμίες. Ωστόσο η Ηλιακή έκλειψη που προηγήθηκε ίσως να σας δημιουργήσει κάποια έξοδα και με το εξάγωνο Άρη-Ουρανού ίσως να δυσκολευτείτε μέσα στην καθημερινότητά σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ερμής στους Διδύμους θα σας απασχολήσει με οικονομικά θέματα ενώ η Αφροδίτη στον Κριό ίσως να βελτιώσει την καθημερινότητα και σχέσεις μέσα στην εργασία σας. Ωστόσο η Ηλιακή έκλειψη που προηγήθηκε θα σας έχει επηρεάσει αρκετά και ίσως με τη σύννοδο Ηλίου-Ουρανού στον Ταύρο, άποιοι από εσάς βέβαια θα επηρεαστείτε θετικά από τον Δία και τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς και θα έχετε αρκετή διάθεση να δημιουργήσετε και να περάσετε όμορφα παρόλο που ίσως να αντιμετωπίσετε αρκετές ευθύνες με θέματα οικογενειακά αφού ο Κρόνος συνεχίζει να σας πιέζει.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει αρκετά θετικά για εσάς αφού θα έχετε συζητήσεις και συναντήσεις με συνεργάτες αρκετά ευνοϊκές ενώ η Αφροδίτη στον Κριό θα σας δώσει καλή διάθεση και χαρούμενες συναντήσεις με φίλους. Η σύννοδος Δία-Ποσειδώνια και το εξάγωνο Δία-Πλούτωνα θα ευνοήσει πολλούς από εσάς σε οικονομικά και οικογενειακά θέματα.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Ερμής στους Διδύμους από την αρχή της εβδομάδας θα βελτιώσει αρκετά την επικοινωνία σας μέσα στην εργασία σας αλλά και την καθημερινότητά σας ενώ η Αφροδίτη στον Κριό θα βελτιώσει τις συνθήκες μέσα στην οικογένεια και την καριέρα σας ακόμη και αν έχετε διαφωνίες σε κάποια θέματα. Επίσης και ο Δίας με τον Ποσειδώνα θα ευνοήσει αρκετούς από εσάς σε συμφωνίες επικοινωνίας αλλά και προτάσεις ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να βελτιώσετε και τη σχέση με τα αδέρφια σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή στους Διδύμους που θα ευνοήσει επικοινωνία και συναντήσεις ενώ η Αφροδίτη στον Κριό θα ευνοήσει την επικοινωνία με το περιβάλλον σας. Ωστόσο η Ηλιακή έκλειψη ίσως να σας έχει δημιουργήσει κάποιες ξαφνικές ανατροπές στην οικογένειά σας αλλά και στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας. Ο Δίας και ο Ποσειδώνας στους Ιχθύς ίσως να σας φέρει κάποια εύνοια στα οικονομικά σας ενώ με το εξάγωνο Δία-Πλούτωνα ίσως να πάρετε και χρήματα που σας χρωστούσαν εδώ και καιρό.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Ερμής στους Διδύμους θα φέρει περισσότερη επικοινωνία με άτομα της οικογένειάς σας ενώ η Αφροδίτη στον Κριό ίσως να βελτιώσει τα οικονομικά σας αλλά και την συναισθηματική σας επικοινωνία. Η Ηλιακή έκλειψη στον Ταύρο ίσως να σας έχει φέρει κάποιες νέες γνωριμίες και προτάσεις αλλά και κάποιες αλλαγές μέσα στην καθημερινότητα.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Σ	Ο	Ν	Α	Ρ	Λ	Ο	Α	Ρ	Α	Ρ	Α	Β
Ο	Ο	Α	Τ	Α	Π	Α	Γ	Α	Π	Α	Γ	Α
Ι	Ο	Ι	Ο	Ι	Τ	Ζ	Μ	Ι	Ζ	Ρ	Α	Ι
Θ	Ε	Α	Τ	Α	Α	Ζ	Α	Ζ	Α	Ζ	Α	Ζ
Ρ	Α	Ρ	Α	Ο	Α	Ζ	Ο	Ρ	Ο	Α	Ν	Α
Τ	Ο	Τ	Ε	Τ	Α	Γ	Α	Υ	Α	Α	Υ	Α
Α	Ζ	Ε	Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ
Α	Ι	Ο	Α	Ρ	Α	Τ	Α	Ρ	Α	Τ	Α	Ρ
Τ	Ο	Ν	Α	Ζ	Α	Ζ	Α	Ζ	Α	Ζ	Α	Ζ
Ι	Α	Ι	Κ	Α	Ι	Ζ	Α	Ν	Τ	Ρ	Α	Ν
Ζ	Ι	Ο	Α	Ν	Α	Ε	Ν	Α	Ι	Ο	Π	Α
Α	Ρ	Α	Β	Α	Ρ	Α	Ν	Α	Φ	Ο	Φ	Α