

Υγεία / Διατροφή

Ακμή: Ποιες κατηγορίες τροφών πρέπει να αποφεύγετε και γιατί



Η εφηβική ακμή είναι μία χρόνια φλεγμονώδης νόσος, τα συμπτώματά της οποίας, αν δεν θεραπευτούν, μπορεί να είναι ορατά για 10 ή και περισσότερα χρόνια. Οι έφηβοι ωστόσο, δεν είναι η μόνη ηλικιακή ομάδα που υποφέρουν από ακμή.

Αυξημένα ποσοστά -κυρίως- γυναικών αντιμετωπίζουν πλέον μια μορφή καθυστερημένης εμφάνισης ακμής που δεν μεταβάλλει απλώς την ποιότητα του δέρματός τους, αλλά επηρεάζει και την ποιότητα ζωής τους.

Τα σημάδια της ακμής και τα μαύρα στίγματα χρειάζονται χρόνο για να εξαφανιστούν.

Η ακμή ενδέχεται να φουντώσει ξανά, καθώς οι εξάρσεις της εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες. Έχετε ακούσει ότι ορισμένες τροφές επηρεάζουν την όψη της επιδερμίδας και παίζουν ρόλο στην επανεμφάνιση της ακμής.

Διερευνώντας τη σχέση μεταξύ των διατροφικών μας συνηθειών και της ακμής, οι ειδικοί έχουν καταλήξει ότι η κακή διατροφή μπορεί να επιδεινώσει τις κρίσεις ακμής.

Δείτε ποιες κατηγορίες τροφών πρέπει να αποφεύγετε:

Γλυκά και υδατάνθρακες: Αν και η σοκολάτα έχει κακή φήμη για τη σχέση της με την ακμή, έρευνες έχουν αποδείξει ότι δεν ευθύνεται το κακάο αλλά η ζάχαρη που περιέχει. Η ζάχαρη και οι απλοί υδατάνθρακες μπορεί να πυροδοτήσουν μια κρίση ακμής. Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγετε είναι τα πατατάκια, τα κρακεράκια και μπισκότα, το λευκόψωμί, τα ζυμαρικά, οι πατάτες, τα αψυκτικά με ζάχαρη. Οι τροφές αυτές αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, με αποτέλεσμα την έκκριση ινσουλίνης. Η ινσουλίνη ευνοεί την αυξημένη λιπαρότητα του δέρματος και φράζουν οι πόροι.

Λιπαρές τροφές: Εάν τρώτε συστηματικά λιπαρά φαγητά, όπως πίτσα και τηγανιτές πατάτες, είναι πιθανό να εμφανίσετε στίγματα στο πρόσωπο. Προσπαθήστε να ακολουθείτε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής και να καθαρίζετε συστηματικά το πρόσωπό σας με ένα κατάλληλο προϊόν.

Γαλακτοκομικά: Έρευνες έχουν δείξει ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, και ιδιαίτερα το γάλα, συμβάλλουν στις κρίσεις ακμής. Εκτιμάται ότι οι ορμόνες του γάλακτος πυροδοτούν τα συμπτώματα. Εάν έχετε ακμή, δοκιμάστε να μην πείτε γάλα για ένα μήνα για να βεβαιωθείτε κατά πόσο σας επηρεάζει.

Φρούτα και λαχανικά: Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά βοηθούν να διατηρήσετε το δέρμα σας υγιές και λαμπερό. Συγκεκριμένα, τα καρότα και οι γλυκοπατάτες έχουν μεγάλη περιεκτικότητα βιταμίνης Α, η οποία βοηθά να διατηρήσετε το δέρμα σας καθαρό. Θα πρέπει επίσης να πίνετε πολύ νερό, το οποίο ενυδατώνει την επιδερμίδα.

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ο Δίας θα έχει περάσει στο ζώδιό σας και στον ίδιο χώρο θα βρίσκεται και η Αφροδίτη που θα σας δώσει περισσότερη διάθεση και ευκαιρίες ενώ ο ανάδρομος Ερμής ίσως να σας φέρει ευκαιρίες και συναντήσεις με άτομα από το παρελθόν. Το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Δία θα σας ευνοήσει με κάποια επαφή που θα έχετε για την εξέλιξη κάποιων σχεδίων σας ενώ και ο Ήλιος που θα περάσει στους Διδύμους από τις 21.05 θα είναι αρκετά πιο ευνοϊκός για εσάς. Το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα στις 21.05 και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα στις 22.05 ίσως να σας βοηθήσουν να δείτε τα πράγματα πιο ρεαλιστικά και να βελτιώσετε κάποια θέματα που δεν σας αρέσουν.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Κριό και ίσως να πάρει κάποιες αποφάσεις για την καθημερινότητά σας που δεν θα κοινοποιήσετε ενώ ο Άρνης και ο Ποσειδώνας θα σας βοηθήσουν να ξεφύγετε από τις δυσκολίες. Το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Δία στις 20.05 ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα από χρήματα που περιμένατε ενώ η σύνοδος Ηλίου-Ερμή στις 22.05 ίσως να σας ενισχύσει επίσης οικονομικά. Το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα το Σαββατοκύριακο θα σας δώσουν κάποια επιτυχία ή την υποστήριξη από κάποιο ισχυρό πρόσωπο.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Δίας στον Κριό θα σας φέρει σε επαφή με νέες ομάδες και φιλικά πρόσωπα ενώ και η Αφροδίτη θα ευνοήσει κάποιους από εσάς στις φιλίες σας και στη διασκέδαση. Κάποιοι θα πρέπει επίσης να προσέχετε αποφάσεις ή υποσχέσεις στην καριέρα σας με τον Άρν και τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς αλλά προς το τέλος της εβδομάδας με το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα να καταφέρετε να ρυθμίσετε κάποια οικονομικά θέματα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Δίας στον Κριό μαζί με την Αφροδίτη που θα βρίσκεται ήδη στον ίδιο χώρο θα αυξήσουν την προβολή σας και την κοινωνικότητά σας. Ο ανάδρομος Ερμής ίσως να φέρει συναντήσεις και επαφές με άτομα από το παρελθόν αλλά καλό θα είναι να μην εκφράσετε τα βαθύτερα σας συναισθήματα ενώ το εξάγωνο Ερμή-Δία στις 20.05 ίσως να σας φέρει συναντήσεις με κάποιο άτομο από μακριά αλλά και προτάσεις από το εξωτερικό. Ο Άρνης με τον Ποσειδώνα ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να κάνετε κάποια όνειρα ωστόσο θα πρέπει να είστε προσεκτικοί ενώ το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα στις 21.05 και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα στις 22.05 ίσως να σας βοηθήσει σε μια σχέση και συνεργασία.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η Αφροδίτη στον Κριό θα σας ευνοήσει αρκετά ενώ ο ανάδρομος Ερμής ίσως να σας φέρει επαφές με φιλικά σας πρόσωπα που είχατε καιρό να δείτε και ίσως γύρω στις 20.05 με το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Δία ίσως να έχετε προτάσεις και από παλιές ομάδες που είχατε συνεργαστεί. Ο Άρνης με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς ίσως να περιορίσει κάπως τα οικονομικά σας ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε θέματα που σας ταλαιπωρούν με το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Δίας θα έχει περάσει στον Κριό και σταδιακά θα ευνοήσει τα οικονομικά σας ενώ το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Δία ίσως να σας φέρει κάποια επαφή με συνεργάτες από το παρελθόν. Ο Άρνης και ο Ποσειδώνας θα σας φέρει επίσης σε επαφή με συνεργάτες ωστόσο καλό θα είναι να είστε προσεκτικοί στα σχέδιά σας ενώ το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα στις 21.05 και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα ίσως σας δώσει μια σημαντική επιτυχία και στήριξη από κάποιο σημαντικό πρόσωπο.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Δίας στον Κριό θα ευνοήσει νέες σχέσεις και συνεργασίες ενώ το εξάγωνο του με τον ανάδρομο Ερμή ίσως να σας φέρει και συναντήσεις με σχέση ή συνεργασία από το παρελθόν στις 20.05. Ο Άρνης και ο Ποσειδώνας στους Ιχθύς επίσης θα χρειαστεί την προσοχή σας σε συμφωνίες, την καθημερινότητα και την υγεία σας ενώ προς το Σαββατοκύριακο το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα αλλά και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα θα σας βοηθήσει να επιλύσετε θέματα της οικογένειάς σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ερμής θα είναι ανάδρομος και ίσως να σας φέρει πρόσωπα από το παρελθόν ενώ ο Δίας στον Κριό που θα βελτιώσει την καθημερινότητα και θέματα της εργασίας σας στο εξάγωνο που θα κάνει με τον Ερμή στις 20.05 ίσως να σας φέρει και προτάσεις από φιλικά σας πρόσωπα που είχατε συνεργαστεί και στο παρελθόν. Ο Άρνης και ο Ποσειδώνας θα σας δώσουν τη δυνατότητα να διασκεδάσετε και να δημιουργήσετε ωστόσο προσέχετε καλά τις επιλογές σας ενώ το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα στις 21.05 και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα στις 22.05 θα σας δώσει δύναμη και ισχύ για να πετύχετε κάποιους στόχους σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ο Δίας θα περάσει στον Κριό και θα καλυτερέψει την διάθεσή σας σε κάποιους από εσάς ενώ ίσως να δείτε και καλύτερα λάθη που είχαν γίνει στις σχέσεις σας στις 20.05 με το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Δία. Ο Άρνης με τον Ποσειδώνα θα σας πάρουν αρκετή ενέργεια με θέματα επαγγελματικά και οικογενειακά ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο με το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα ίσως να αναπληρώσετε απώλειες στα οικονομικά σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο ανάδρομος Ερμής ίσως να σας ωθήσει να επανεξετάσετε την καθημερινότητα και την εργασία σας ενώ ο Δίας στον Κριό θα φέρει βελτίωση σε συνεργασίες ή την οικογένειά σας. Το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Δία ίσως να σας φέρει κάποια πρόταση για επάνωση με φιλικά σας πρόσωπα στις 20.05. Ο Άρνης με τον Ποσειδώνα ίσως να φέρει νέες γνωριμιές ειδικά εάν ασχολείστε με καλλιτεχνικά ή μεταφυσικά ενώ το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα στις 21.05 και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα στις 22.05 ίσως να σας βοηθήσει να έχετε κάποια επιτυχία οικονομική αλλά και κάποια βοήθεια από την οικογένειά σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Δίας στον Κριό μπορεί να σας φέρει νέες ευκαιρίες και νέες γνωριμιές ενώ το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Δία ίσως να σας φέρει σε επαφή με πρόσωπα που είχατε να δείτε καιρό. Με τον Άρν και τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς θα πρέπει να προσέχετε τα οικονομικά σας ενώ το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα στις 21.05 και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα στις 22.05 θα σας δώσει το σθένος να επιτύχετε κάποια συμφωνία αλλά να τακτοποιήσετε και θέματα από το παρελθόν.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο ανάδρομος Ερμής ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να αναθεωρήσετε κάποιες σχέσεις σας ή συνεργασίες ωστόσο το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή με τον Δία στον Κριό και τον τομέα των οικονομικών σας στις 20.05 ίσως να σας φέρει κάποιες έσοδα. Το τρίγωνο Ηλίου-Πλούτωνα αλλά και το εξάγωνο Άρν-Πλούτωνα ίσως να σας βοηθήσει να έχετε θετική εξέλιξη σε κάποιους στόχους σας ή να έχετε σημαντική υποστήριξη από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δύσκολο

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