

Υγεία / Διατροφή

Πόννοι περιόδου: Σπιτικά ροφήματα που θα σε ανακουφίσουν



Οι μέρες τις περιόδου για αρκετές γυναίκες είναι σκέτος εφιάλτης. Ο έντονος πόνος χαμηλά στην κοιλιά μπορεί να σε καθλώσει στο κρεβάτι, να σου στερήσει τον ύπνο και να σε δυσκολέψει στην οποιαδήποτε καθημερινή σου δραστηριότητα.

Οι πόννοι περιόδου προκαλούνται από τις χημικές ουσίες προσταγλανδίνες οι οποίες ευθύνονται για τις συσπάσεις των μυών και των αιμοφόρων αγγείων της μήτρας. Τα καλά νέα είναι ότι εάν θέλεις να αποφυγεις τα παυσίπονα κάθε τρεις και λίγο, υπάρχουν τρόποι να ανακουφιστείς φυσικά, κάνοντας ειδικές ασκήσεις γιόγκα, εντάσσοντας στη διατροφή σου συγκεκριμένα τρόφιμα ή ακόμα και φτιάχνοντας σπιτικά ροφήματα.

Ζεστό κακάο

Μία κούπα ζεστό κακάο όχι μόνο θα ικανοποιήσει την λιγούρα σου για κάτι γλυκό, αλλά θα σε ανακουφίσει και από τον πόνο. Αυτό συμβαίνει για το κακάο περιέχει μαγνήσιο, ένα συστατικό που χαλαρώνει τους μύες και μειώνει την κατακράτηση υγρών, προσφέροντας έτσι ανακούφιση από τους πόνους περιόδου.

Νερό

Μπορεί να το ακούς ξανά και ξανά, όμως η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία σου και κάποια από αυτά αφορούν και στην περίοδο. «Η μήτρα είναι ένα μυς και όπως ακριβώς τα πόδια σου παθαίνουν πιο εύκολα κράμπες όταν είσαι αφυδατωμένη, το ίδιο ισχύει και για τη μήτρα» αναφέρει η γυναικολόγος Kenosha Gleaton. Εάν δεν είσαι ιδιαίτερη φαν του νερού, μπορεί αν δοκιμάσεις να του δώσεις άρωμα και γεύση με φυσικά υλικά όπως λαχανικά, φρούτα και βότανα.

Smoothie με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες

Τα smoothie είναι γευστικά, δροσιστικά, υγιεινά και με την επιλογή των κατάλληλων υλικών μπορούν να σε βοηθήσουν και στην περίοδό σου. Επίλεξε τροφές με αντιφλεγμονώδη δράση όπως είναι τα μύρτιλα, τα πράσινα λαχανικά και ο λιναρόσπορος, τα οποία θα μειώσουν τα επίπεδα των προσταγλανδίνων στην οργάνισό σου και θα σε ανακουφίσουν από τον πόνο.

Τσάι με τζιντζερ ή κουρκουμά

Το τζιντζερ περιέχει τζιντζερόλη και ο κουρκουμάς κουρκουμίνη, συστατικά τα οποία αντιμετωπίζουν τον πόνο και την φλεγμονή.

Χυμός δαμάσκηνo

Ο χυμός δαμάσκηνo είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα των οιστρογόνων και ανακουφίζουν από τις κράμπες περιόδου. Ένα ποτήρι χυμό δαμάσκηνo περιέχει 2,56 γραμμάρια φυτικών ινών, οι οποίες εκτός των άλλων βοηθούν στην πέψη.

Ωροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η Αφροδίτη από το ζώδιο του Ταύρου θα ευνοήσει αρκετά τα οικονομικά σας. Ωστόσο του 3ου ίσως να έχετε κάποιες καθυστερήσεις σε οικονομικά θέματα και συμφωνίες ενώ με την ορθοδρόμηση του Ερμή στις 03.06 θα πάρετε αποφάσεις σε σχέση με τα οικονομικά σας αλλά και κάποια ομάδα ή φιλικά σας πρόσωπα που συνεργάζεστε αλλά να καταλήξετε και σε κάποιους στόχους σας ενώ εάν πρόκειται για κάτι σημαντικό θα πρέπει να περιμένετε για λίγο ακόμη μέχρι ο Ερμής να περάσει στους Διδύμους από τις 14.06 και μετά που θα έχετε περισσότερη εύνοια στην επικοινωνία και τις συμφωνίες.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και θα σας ευνοήσει σε οικονομικά θέματα ενώ θα έχετε και καλύτερη διάθεση και θα ομορφύνετε αρκετά. Ο ανάδρομος Ερμής έχει ήδη επηρεάσει το 3ο δεκαήμερο που ίσως να είχατε κάποιες παρεξηγήσεις ενώ με την ευθυδρόμηση του στις 03.06 ίσως να πάρετε αποφάσεις για οικονομικά και οικογενειακά θέματα και να βρείτε κάποιες λύσεις ενώ το εξάγωνο με τον Ποσειδώνα ίσως να σας δώσει υποστήριξη από φιλικά σας πρόσωπα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Μια νέα συνεργασία που θα φέρει θετικές εξελίξεις στη ζωή σας ενώ η Αφροδίτη στον Ταύρο ίσως να σας κάνει να νιώσετε ψυχική και συναισθηματική ηρεμία. Κάποιοι από εσάς ίσως να πιεστείτε με το τετράγωνο ανάδρομου Ερμή-Κρόνου ψυχολογικά για κάποια σχέδιά σας ωστόσο από τις 03.06 που ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος ίσως να δείτε τα πράγματα κάπως διαφορετικά ωστόσο μην πάρετε σημαντικές αποφάσεις αφού ο Ποσειδώνας στον 10ο σας οίκο ίσως να σας παραπλανήσει.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα έχετε εύνοια μέσα από φιλικά σας πρόσωπα και ομάδες που θα σας υποστηρίξουν ενώ εάν είστε ελεύθεροι επαγγελματίες θα αυξηθούν τα έσοδά σας. Ωστόσο κάποιοι από εσάς με το τετράγωνο ανάδρομου Ερμή-Κρόνου ίσως να έχετε κάποιες παρασκηνιακές κινήσεις από φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες και θέματα οικονομικά ενώ από τις 03.06 ίσως να αρχίζουν τα πράγματα να κυλούν πιο θετικά και να καταφέρετε να σχεδιάσετε κάποιο ταξίδι και ίσως να φτιάξει η διάθεσή σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η Νέα Σελήνη από την αρχή της εβδομάδας στους Διδύμους θα ευνοήσει νέα ξεκινήματα και την επαφή σας με νέα πρόσωπα μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον και κάποια ταξίδια ωστόσο πολλοί θα είστε εσείς που θα εξελίξετε τους στόχους σας σχετικά με κάποια συνεργασία με το εξωτερικό. Η Αφροδίτη στον Ταύρο θα φέρει εύνοια στον τομέα της καριέρας σας ενώ ο ανάδρομος Ερμής σε τετράγωνο με τον Κρόνο ίσως να σας πιέσει με κάποιες συνεργασίες σας ενώ καλό θα είναι να αποφυγετε σημαντικές συζητήσεις και συμφωνίες. Από τις 03.06 και μετά που ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος θα έχετε πιο θετικές εξελίξεις και ίσως να έχετε και κάποια υποστήριξη από κάποιο πρόσωπο κύρους.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη Νέα Σελήνη στους Διδύμους σε εξάγωνο με τον Άρη και τον Δία και θα ασχοληθείτε με την καριέρα σας με θέματα οικονομικά. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα ευνοηθούν θέματα νομικά, σπουδές και οικονομικά ενώ κάποιοι από εσάς με το τετράγωνο ανάδρομου Ερμή-Κρόνου ίσως να δυσκολευτείτε στη συνεννόηση με άτομα κύρους στην εργασία ή την καθημερινότητά σας. Από τις 03.06 με τον Ερμή σε ευθεία πορεία ίσως τελικά να πάρετε κάποιες απαντήσεις που περιμένατε και να βρείτε λύσεις για κάποια ζητήματά σας ωστόσο και πάλι θα πρέπει να μην δώσετε την εμπιστοσύνη σας εύκολα σε άτομα που δεν γνωρίζετε καλά.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η νέα Σελήνη από την αρχή της εβδομάδας θα σας φέρει νέα ξεκινήματα αλλά και νέα ανοίγματα ίσως και στο εξωτερικό ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε και κάποιες συνεργασίες που ίσως είχατε συζητήσει στο παρελθόν και τώρα να καταφέρετε να τις εξελίξετε. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα έχετε εύνοια σε κληρονομικά και οικονομικά ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πρέπει να ασχοληθείτε με οφειλές και συμφωνίες που ίσως να σας πιέσουν αρκετά. Από τις 03.06 θα καταφέρετε να κάνετε τακτοποιήσεις και να κλείσετε εκκρεμότητες από το παρελθόν.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η Νέα Σελήνη στους Διδύμους από την αρχή της εβδομάδας θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά αλλά και με κληρονομικά θέματα ενώ κάποιοι ίσως να θελήσετε να κάνετε μια νέα οικονομική συμφωνία για θέματα της εργασίας σας ενώ με τον Άρη και τον Δία σε αυτόν τον τομέα του ωροσκοπίου σας θα έχετε αρκετό τρέξιμο και ένταση. Η Αφροδίτη στον Ταύρο ωστόσο θα ευνοεί σχέσεις με συνεργάτες ωστόσο κάποιοι από εσάς με το τετράγωνο ανάδρομου Ερμή-Κρόνου αποφύγετε να κάνετε σημαντικές συζητήσεις και συμφωνίες. Από τις 03.06 το κλίμα ίσως να είναι πιο ήπιο ενώ καλό θα είναι να βρείτε τρόπους να διασκεδάσετε για να ξεφύγετε κάπως από την πίεση που ίσως να δέχετε.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η Νέα Σελήνη στους Διδύμους θα φέρει νέα ξεκινήματα, γνωριμίες και νέες συνεργασίες ενώ ο Άρης με τον Δία στον Κριό θα σας δώσουν περισσότερη δημιουργικότητα και την ευκαιρία να πραγματοποιήσετε κάποια σχέδιά σας πιο εύκολα. Η Αφροδίτη στον Ταύρο θα ομορφύνει την καθημερινότητα κάποιων από εσάς. Από τις 03.06 και μετά ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος και ίσως καταφέρετε να έχετε καλύτερη συνεννόηση ωστόσο και πάλι προσέχετε σημαντικές αποφάσεις και συζητήσεις αφού ίσως παραπλανηθείτε από τον Ποσειδώνα που κατέχει σημαντική θέση στο ωροσκοπίό σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η Αφροδίτη στον Ταύρο θα ευνοήσει τη διάθεσή σας, τα οικονομικά σας αλλά και την ευκαιρία να διασκεδάσετε ωστόσο κάποιοι από εσάς με το τετράγωνο ανάδρομου Ερμή-Κρόνου ίσως να έχετε δυσκολία να συνεννοηθείτε μέσα στην καθημερινότητα και την εργασία σας ή να δυσκολευτείτε αρκετά με τα οικονομικά σας για κάποιες υποχρεώσεις που θα προκύψουν. Από τις 03.06 και μετά που ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος ίσως να καταφέρετε να κάνετε κάποιες τακτοποιήσεις ενώ θα έχετε και εύνοια με συναντήσεις και προτάσεις που ίσως να έχετε από το περιβάλλον σας ή τα αδέρφια σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα έχετε καλή διάθεση μέσα στο σπίτι σας αλλά και με τους συνεργάτες σας ωστόσο κάποιοι από εσάς με το τετράγωνο ανάδρομου Ερμή-Κρόνου ίσως να έχετε και πάλι συζητήσεις με συνεργάτες που ίσως να σας πιέσουν ή να έρθετε σε αντιπαράθεσεις. Από τις 03.06 ίσως να πρέπει να πάρετε αποφάσεις αφού ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος ενώ ίσως να καταφέρετε να ρυθμίσετε καλύτερα και κάποια οικονομικά θέματα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα ευνοεί την επικοινωνία με το περιβάλλον σας ωστόσο κάποιοι από εσάς με το τετράγωνο ανάδρομου Ερμή-Κρόνου ίσως να πιεστείτε από την επικοινωνία σας με συνεργάτες για εκκρεμότητες από το παρελθόν. Από τις 03.06 ωστόσο ίσως να καταφέρετε να βρείτε διεξόδους και να ασχοληθείτε με τη δημιουργικότητά σας και με πράγματα που σας ικανοποιούν.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Εύκολο

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

Δύσκολο

A	V	A	N	A	P	A	Σ	O	Σ	O	N	A	V
P	K	A	N	O	T	O	N	O	M	O	M	O	P
A	T	A	P	A	Φ	A	Σ	T	A	P	A	T	A
Σ	A	Δ	I	M	I	Σ	A	M	I	P	I	P	I
H	Σ	A	T	A	P	A	Π	A	P	A	I	E	I
P	K	A	K	P	A	K	Z	A	P	I	Z	A	P
K	I	P	A	P	Σ	N	A	N	A	Σ	E	Σ	E
Σ	A	P	Σ	A	I	A	Σ	A	M	A	Σ	A	O
A	Y	O	Σ	A	T	A	P	A	P	A	T	I	A
K	O	Σ	T	I	V	I	A	M	A	M	A	K	A
A	V	A	P	Ω	A	P	M	A	P	V	A	P	I
O	K	P	K	E	P	A	A	Δ	A	Δ	A	X	A