

Υγεία / Διατροφή

## «Καίνε» τα πόδια σας; Ποιες είναι οι πιθανές αιτίες

**Μ**πορεί να προκαλείται από κόπωση ή δερματικές λοιμώξεις, αλλά τις περισσότερες φορές οφείλεται σε νευρική βλάβη, γνωστή και ως περιφερική νευροπάθεια.

Η περιφερική νευροπάθεια προκαλεί βλάβη στις νευρικές ίνες, οι οποίες στη συνέχεια στέλνουν σήματα πόνου στον εγκέφαλο, χωρίς να υπάρχει πληγή.

Αυτό το ασυνήθιστο σύμπτωμα μπορεί να αποτελεί προειδοποίηση για κάποιο πρόβλημα υγείας που δεν πρέπει να αγνοηθεί.

Εάν το αίσθημα καύσου επιμένει ή επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου, είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον γιατρό σας ή έναν ποδίατρο για να προσδιορίσετε την αιτία.

### Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ για χρόνια μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα νεύρα των ποδιών.

Το αλκοόλ μπορεί επίσης να εξαντλεί τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα για τη διατήρηση της υγείας των νεύρων.

Κάθε ένα από αυτά τα προβλήματα ή σε συνδυασμό μπορεί να κάνουν τα πόδια σας να τσούζουν ή να καίνε για μήνες ή χρόνια.

Σταματήστε την κατανάλωση αλκοόλ για να βελτιώσετε τα συμπτώματα και να προλάβετε περαιτέρω βλάβες.

### Διαβήτης

Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν να προκαλέσουν διαβητική νευροπάθεια, μια πάθηση που καταστρέφει τα νεύρα που στέλνουν σήματα στα χέρια και τα πόδια.

Τα συμπτώματα της διαβητικής νευροπάθειας συνήθως ξεκινούν με πόνο και μερική απώλεια αίσθησης (μούδιασμα) στα άκρα, με τα συμπτώματα να επεκτείνονται έως και σε δυσλειτουργίες του καρδιαγγειακού, του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος. Για να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα, είναι απαραίτητο να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η διατήρηση υγιούς βάρους, η άσκηση ή η διακοπή του καπνίσματος.

### Ανεπάρκεια βιταμίνης B12

Η έλλειψη B12 προκαλεί μια σειρά αλλαγών στο σώμα. Σε αυτές συγκαταλέγεται η βλάβη των νεύρων που μπορεί να προκαλέσει αίσθημα καψίματος στα πόδια. Αυξήστε την κατανάλωση τροφών όπως το βόειο κρέας, το συκώτι, το κοτόπουλο, το ψάρι, το γάλα με χαμηλά λιπαρά και τα αυγά για να μειώσετε την αίσθηση καψίματος.

Οι χορτοφάγοι πρέπει να λαμβάνουν συμπλήρωμα B12 για να αυξήσουν τα χαμηλά επίπεδα και να μειώσουν το αίσθημα καύσου.

Άλλα προβλήματα υγείας που προκαλούν αίσθημα καύσου στα πόδια είναι:

- Χρόνια νεφρική νόσος • Νευροπάθεια μικρών ινών
- Χαμηλά επίπεδα θυρεοειδικών ορμονών • Νόσος του Lyme • Ερυθρομεγαλία (σπάνια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος, έντονη ερυθρότητα, διόγκωση και έντονο καυστικό πόνο των μελών)
- Δηλητηρίαση από βαρέα μέταλλα • Αγγειίτιδα • Σύνδρομο Guillain-Barre • HIV/AIDS.

Ωροσκόπια

### Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ο Ερμής στον Ζυγό από τις 26.08 θα σας φέρει σε επαφές με συνεργάτες και το κοντινό σας περιβάλλον. Το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού την ίδια ημέρα ίσως να δυσκολέψει κάποιους από εσάς σε οικονομικά θέματα ή κάποιες συνεργασίες σας ενώ ίσως να χρειαστεί να κάνετε κάποια έξοδα για κάποιες ανάγκες σας.

Η Νέα Σελήνη στην Παρθένο στις 27.08 ίσως να είναι ένα νέο ξεκίνημα ωστόσο ίσως να πρέπει να τρέξετε μέσα στην καθημερινότητά σας για γραφειοκρατικά και θέματα καθημερινότητας ωστόσο προσέχετε και μικροσταυχημάκια.

### Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Αφροδίτη στον Λέοντα ίσως να σας δώσει την ώθηση να βελτιώσετε ή να διακοσμήσετε το σπίτι σας αλλά και να φιλοξενήσετε κάποιο άτομο ωστόσο το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού στις 26.08 ίσως φέρει κάποιες ανατροπές και παρεξηγήσεις σε κάποιους από εσάς. Ο Ερμής στον Ζυγό από τις 26.08 ίσως να επαναφέρει κάποιους από εσάς στην ρουτίνα της καθημερινότητας αλλά και σε επαφές που θα έχετε μέσα στην εργασία σας.

### Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η Αφροδίτη στον Λέοντα θα ευνοεί τις επαφές σας με τα αδέρφια σας και το περιβάλλον σας ωστόσο το τετράγωνό της με τον Ουρανό στις 26.08 ίσως να σας φέρει σε κάποια δύσκολη θέση ή να έχετε κάποιες αποκαλύψεις που ίσως να σας εκνευρίσουν. Η Νέα Σελήνη μέσα στον χώρο του σπιτιού σας στις 27.08 μπορεί να σας φέρει ακόμη και εργασιακά ξεκινήματα με βάση τον χώρο τους σπιτιού σας ωστόσο ίσως αυτό να σας φέρει κάποια κούραση και εκνευρισμό.

### Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η Αφροδίτη ωστόσο θα βρίσκεται στον Λέοντα και θα ευνοήσει τα οικονομικά κάποιων από εσάς ωστόσο το τετράγωνό της με τον Ουρανό στις 26.08 ίσως να σας φέρει σε αντιπαράθεσεις με φιλικά σας πρόσωπα για οικονομικά θέματα. Η Νέα Σελήνη στην Παρθένο σε τετράγωνο με τον Άρη ίσως να φέρει κάποια νέα ξεκινήματα σε συμφωνίες ή γνωριμίες ωστόσο θα πρέπει να είστε αρκετά προσεκτικοί. Η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει σε οικονομικά θέματα ή κάποιες οφειλές ή να έρθετε σε αντιπαράθεσεις με κάποιους συνεργάτες για οικονομικά θέματα.

### Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η Αφροδίτη στο ζώδιό σας ήδη θα σας έχει ευνοήσει αρκετά, ωστόσο το τετράγωνό της με τον Ουρανό στις 26.08 ίσως να δημιουργήσει κάποιες ανατροπές στις σχέσεις σας και τις συνεργασίες σας. Ο Ερμής στον Ζυγό ωστόσο θα βοηθήσει κάποιους από εσάς να έχετε αρμονία στις σχέσεις σας με το περιβάλλον σας ή τα αδέρφια σας αλλά ίσως να ευνοηθείτε και σε οικονομικές συμφωνίες. Η Νέα Σελήνη στις 27.08 στην Παρθένο ίσως να ευνοήσει τα οικονομικά σας ή κάποιο νέο ξεκίνημα που θα κάνετε ωστόσο ίσως να μην μείνετε ικανοποιημένοι από συνεργασίες σας με ομάδες αλλά και φιλικά σας πρόσωπα. Η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου επίσης ίσως να δημιουργήσει κάποιες ακυρώσεις ή αντιπαράθεσεις και πιέσεις σε θέματα οικογενειακά και επαγγελματικά.

### Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Ερμής θα περάσει στον Ζυγό στις 26.08 και θα ασχοληθείτε περισσότερο με τα οικονομικά σας ή κάποιες επαφές για να διασφαλίσετε τα κεκτημένα σας. Η Νέα Σελήνη στις 27.08 στην Παρθένο θα σας δώσει την ευκαιρία να κάνετε ένα νέο ξεκίνημα ωστόσο θα πρέπει να κουραστείτε αρκετά.

### Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η Αφροδίτη από τον Λέοντα θα συνεχίσει να ευνοεί την επαφή σας με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο το τετράγωνό της με τον Ουρανό στις 26.08 ίσως να σας δυσκολέψει με έξοδα και υποχρεώσεις. Ο Ερμής στο ζώδιό σας από τις 26.08 θα σας φέρει αρκετές γνωριμίες και επαφές αλλά και την τάση να ασχοληθείτε με σπουδές και ταξίδια. Η Νέα Σελήνη την ίδια ημέρα στην Παρθένο ίσως να σας ωθήσει να πάρετε κάποιες αποφάσεις για σπουδές, ταξίδια ή νομικά θέματα ωστόσο ίσως να έχετε κάποιες αμφιβολίες ενώ η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου θα είναι θετική προς το ζώδιό σας και ίσως να χειριστείτε σωστά κάποιες καταστάσεις με φιλικά σας πρόσωπα.

### Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ήλιος θα περάσει στην Παρθένο και ίσως να έχετε κάποια βελτίωση σε έσοδα από την εργασία σας ενώ θα έχετε και αρκετές προσκλήσεις και εξόδους ενώ ο Ερμής στον Ζυγό από τις 26.08 ίσως να φέρει κάποια χρήματα που σας χρωστούσαν από το παρελθόν ή εσείς οι ίδιοι θα πρέπει να διευθετήσετε οικονομικές υποθέσεις που ίσως να ήταν σε εκκρεμότητα. Του 2ου δεκαημέρου θα επηρεαστείτε από το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού στις 26.08 που ίσως να φέρει εντάσεις και διακοπές συνεργασιών ενώ η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου θα σας πιέσει σε επαγγελματικά αλλά και οικονομικά θέματα. Η Νέα Σελήνη στην Παρθένο στις 27.08 θα σας φέρει νέα ξεκινήματα και νέες γνωριμίες ή το ξεκίνημά σας σε μια εργασία ωστόσο ίσως να μην μείνετε εντελώς ικανοποιημένοι σε οικονομικό πλαίσιο.

### Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η Αφροδίτη στον Λέοντα θα ευνοήσει ταξίδια και ευνοϊκές επαφές ωστόσο ίσως να δημιουργηθούν κάποιες ανατροπές στην εργασία ή την υγεία σας που ίσως να σας προβληματίσουν. Ο Ήλιος θα περάσει στην Παρθένο και θα έχετε κάποια εύνοια στην καριέρα σας ενώ ο Ερμής στον Ζυγό θα ευνοήσει συζητήσεις και συμφωνίες με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες. Η Νέα Σελήνη στην Παρθένο θα σας φέρει νέα ξεκινήματα στην καριέρα σας ωστόσο το τετράγωνό της με τον Άρη ίσως να σας φέρει κάποιες αντιπαράθεσεις.

### Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Ερμής στον Ζυγό από τις 26.08 θα σας απασχολήσει με επαφές στον χώρο της εργασίας σας που θα σας δυσανασχετίσουν κάπως. Το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού στις 26.08 ίσως να σας φέρει έξοδα ενώ η Νέα Σελήνη στην Παρθένο σε τετράγωνο με τον Άρη στις 27.08 ίσως να φέρει κάποια ένταση στην εργασία σας αλλά ίσως και κάποιες αναποδιές σε κάποια σχέδιά σας.

### Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Ερμής στον Ζυγό από τις 26.08 θα ευνοήσει επαφές σπουδές και ταξίδια. Το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού την ίδια ημέρα θα επηρεάσει το 2ο δεκάημερο του ζωδίου σας που θα έχετε εντάσεις και ανατροπές στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας ενώ και η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου στις 27.08 ίσως να φέρει ακυρώσεις σε συμφωνίες, οικονομικές δυσκολίες αλλά και ψυχρότητα στις σχέσεις σας. Η Νέα Σελήνη την ίδια ημέρα στην Παρθένο ίσως να σας περιορίσει οικονομικά σε πράγματα που ίσως να θέλετε να κάνετε για την ικανοποίησή σας.

### Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Ερμής στον Ζυγό από τις 26.08 ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να ασχοληθείτε με τακτοποιήσεις ή γραφειοκρατικά σχετικά με οικονομικά θέματα. Το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού ίσως να σας απασχολήσει με πληροφορίες, το κοντινό σας περιβάλλον ή τα αδέρφια σας στις 26.08 ενώ η Νέα Σελήνη στην Παρθένο στις 27.08 ίσως να φέρει νέα ξεκινήματα αλλά και κάποιες αντιπαράθεσεις με συνεργάτες.

## Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

