

Υγεία / Διατροφή

Ακμή εφήβων: Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπισή της

Τα περισσότερα παιδιά παρουσιάζουν κάποια μορφή ακμής κατά την εφηβεία. Λόγω της ξαφνικής αύξησης των ορμονών, οι αδένες παράγουν σμήγμα που κάνει το δέρμα λιπαρό. Η ακμή διαρκεί μεγάλο χρονικό διάστημα και τα περισσότερα σπυριά υποχωρούν χωρίς να αφήσουν αντιστοιχτικές ουλές.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι έφηβοι

Η ακμή μπορεί να υποχωρήσει από μόνη της μετά από μερικά χρόνια, αλλά αν δεν αντιμετωπιστεί με το σωστό τρόπο μπορεί να αφήσει ουλές. Επομένως, χρειάζεται προσοχή από τη στιγμή που θα εμφανιστεί.

Προσοχή με τα προϊόντα περιποίησης

Κατά τη διάρκεια των εφηβικών ετών, οι έφηβοι έχουν την τάση να δοκιμάζουν προϊόντα αμφίβολης ποιότητας. Η σωστή ρουτίνα καθαρισμού, τόνωσης και ενυδάτωσης του προσώπου πρέπει να γίνεται κατόπιν υποδείξεων των ειδικών.

Σωστή διατροφή

Η ακμή επιδεινώνεται από λιπαρά τρόφιμα οδηγώντας σε άσχημη κυστική ακμή. Μελέτες έχουν επίσης αποδείξει ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορούν να επιδεινώσουν την ακμή. Γι' αυτό φροντίστε τη διατροφή σας.

Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

Πολλοί έφηβοι πάσχουν από ορμονικά προβλήματα και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών. Τα σημάδια της ορμονικής ακμής περιλαμβάνουν επίσης σοβαρή απώλεια μαλλιών, αύξηση βάρους, υπερβολική τριχοφυΐα στο σώμα. Η επίσκεψη του δερματολόγου είναι απαραίτητη προκειμένου να αντιμετωπιστεί έγκαιρα και σωστά η ακμή.

Χρήσιμα tips

- Οι έφηβοι πρέπει να μην πειράζουν το πρόσωπό τους με τα χέρια τους.
- Εάν έχουν ακμή στην πλάτη ή το στήθος, πρέπει να αποφεύγουν να φορούν σφιχτά ρούχα.
- Το συχνό πλύσιμο με ειδικά προϊόντα πρωί και βράδυ βοηθούν στην απομάκρυνση του σμήγματος.

Οι λύσεις της εβδομάδας

Ο	Ι	Υ	Η	Α	Ρ	Ο	Ν	Ζ	Α	Ξ
Ξ	Ο	Τ	Ζ	Α	Κ	Ε	Α	Ι	Ο	Ν
Ο	Ρ	Α	Υ	Ι	Τ	Α	Ζ	Τ	Α	Μ
Τ	Ο	Ι	Υ	Ε	Ι	Τ	Α	Χ	Υ	Ρ
Ζ	Ρ	Ε	Τ	Υ	Ο	Ζ	Α	Μ	Ε	Ρ
Ο	Ο	Ν	Ν	Ο	Ρ	Α	Μ	Ι	Ζ	Α
Ζ	Α	Ρ	Α	Υ	Κ	Α	Ζ	Τ	Ι	Κ
Α	Α	Υ	Α	Μ	Υ	Α	Ν	Ο	Ζ	Ι
Ε	Τ	Α	Π	Α	Ρ	Ι	Α	Ζ	Ε	Τ
Υ	Ι	Ζ	Α	Ρ	Ε	Κ	Α	Υ	Α	Ν
Α	Μ	Τ	Α	Τ	Ο	Ι	Α	Χ	Ο	Ε
Ζ	Ο	Ρ	Ο	Ι	Ν	Ι	Α	Ρ	Α	Κ
Α	Ρ	Α	Ι	Α	Ν	Α	Ν	Ο	Ζ	Ο

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

Εύκολο **Πύκνο**

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το εξάγωνο του με τον Ουρανό προς το τέλος της εβδομάδας θα σας φέρει και έσοδα ξαφνικά μέσα από κάποια αλλαγή που θα κάνετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και εύνοια και κάποιοι ίσως να έχετε βοήθεια από κάποιο σας γονιό. Κάποιοι ίσως να κάνετε και κάποιες αλλαγές στο σπίτι σας ή σε κάποιο ακίνητο που ίσως να σας φέρει και έσοδα. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε εξελίξεις με κάποια γνωριμία ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και ξαφνικές γνωριμίες με έντονη έλξη.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το εξάγωνο Άρν-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας θα σας ευνοήσει μπορεί να σας φέρει στήριξη από κάποιο πρόσωπο ή συνεργάτη ώστε να προωθήσετε θέματα επαγγελματικά αλλά και θέματα στα οποία ίσως να έχετε αντιμετωπίσει κάποιες ανατροπές. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα προσωπικά ή οικονομικά με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι θα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε κάποιους στόχους σας πραγματικότητα ή κάποιοι να επιστημοποιήσετε και τη σχέση σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε σημαντικές εξελίξεις σε κάποια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και ξαφνικές γνωριμίες που θα σας αναστατώσουν.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Το εξάγωνο Άρν-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας θα είναι ευνοϊκό προς το ζώδιό σας και πολλοί ίσως να έχετε εύνοια σε νομικά ή οικονομικά θέματα ή μέσα από κάποιες ξαφνικές συγκυρίες ή πληροφορίες θα έχετε κάποια έσοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε στήριξη από το ταίρι σας ενώ ίσως να κάνετε συζητήσεις ώστε να τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες από το παρελθόν. Θα έχετε θετική επικοινωνία και κάποιοι ίσως να έχετε ξαφνικές προσκλήσεις από φίλους που θα ευνοήσουν την καθημερινότητά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε έναν απολογισμό στο παρελθόν και ίσως να έχετε και κάποια επαφή με πρόσωπο από το παρελθόν ωστόσο πολλοί θα έχετε μια σημαντική εξέλιξη με κάποιο πρόσωπο από το περιβάλλον σας που στην αρχή δεν θα κοινοποιήσετε ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και ξαφνικές ερωτικές συναντήσεις.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ερμής ανάδρομος ίσως να σας φέρει και επαφές με άτομα από το παρελθόν ενώ ίσως να επανεξετάσετε κάποιες υποθέσεις σας ή αποφάσεις σας ενώ το εξάγωνο του Άρν από το ζώδιό σας με τον Ουρανό προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε μια ξαφνική πρόσκληση ή μια ξαφνική ευκαιρία που θα σας ευνοήσει ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια ξαφνικά έσοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα επανεξετάσετε κάποια θέματα με το ταίρι σας και ίσως να αναπολήσετε κάπως το παρελθόν ωστόσο πολλοί ίσως να δείτε και φίλους που είχατε καιρό να δείτε. Κάποιοι ίσως να θελήσετε να σταθεροποιήσετε και τη σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και μια ξαφνική βοήθεια από την οικογένειά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν, κάποιοι θα σταθεροποιήσετε μια γνωριμία ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία με έντονη έλξη.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Το εξάγωνο του Άρν από τον Καρκίνο με τον Ουρανό προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας δώσει την ευκαιρία να τακτοποιήσετε εκκρεμότητες και θέματα που σας έχουν ταλαιπωρήσει κάπως. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πιεστείτε με θέματα οικογενειακά και κάποιες εκκρεμότητες που θα πρέπει να τακτοποιήσετε ωστόσο ίσως να έχετε μια ξαφνική πρόταση ή βοήθεια από κάποιο σας γονιό που θα σας βοηθήσει να βρείτε λύσεις. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επαφές με το φιλικό σας περιβάλλον, κάποιοι ίσως να κάνετε μια σημαντική γνωριμία σε κάποια έξοδό σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια ξαφνική συνάντηση με πρόσωπο που υπήρξε στη ζωή σας και να βρείτε λύσεις.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Άρν-Ουρανού ίσως να έχετε μια ξαφνική πρόταση και ίσως να πρέπει να πάρετε γρήγορες αποφάσεις ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια ξαφνικά έσοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιον θα θελήσετε να σταθεροποιήσετε τη σχέση σας ίσως και λόγω κάποιας εγκυμοσύνης και κάποιοι ίσως να χρειαστεί να πάρετε ξαφνικές αποφάσεις σε θέματα οικογενειακά. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια αρκετά σημαντική γνωριμία ίσως και σε κάποια μετακίνησή σας ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια έντονη γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον με έντονη έλξη.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το εξάγωνο Άρν-Ουρανού ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική πρόταση για συνεργασία που ίσως να μην σας ικανοποιήσει αρκετά ωστόσο θα πρέπει να σκεφτείτε ότι θα έχετε έσοδα και να πάρετε σωστές αποφάσεις αρκετά γρήγορα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να κάνετε έναν καλό προγραμματισμό με το ταίρι σας μέσα στην καθημερινότητά σας και ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε οικονομικά θέματα αλλά και θέματα του σπιτιού ή οικογενειακά. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν ωστόσο ίσως να κάνετε και κάποια νέα γνωριμία που θα έχει την προοπτική μονιμότητας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε την εμπειρία μιας ξαφνικής ερωτικής κατάστασης.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Άρν-Ουρανού θα σας φέρει ξαφνικές προτάσεις, ξαφνικά νέα και εύνοια ωστόσο ίσως και εσείς οι ίδιοι να έχετε επιτυχία σε κάποιο σχέδιο ή εργασιακή δραστηριότητα που έχετε εργαστεί αρκετά και έχετε κουραστεί. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε κάποιες σημαντικές εξελίξεις στη σχέση σας και κάποιοι ίσως αποφασίσετε να μονιμοποιήσετε τη σχέση σας αλλά κάποιοι ίσως να έχετε και εξελίξεις σχετικά με ένα σας παιδί ή έναν απόγονο. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε μια σημαντική γνωριμία που θα έχει μονιμότητα, θα έχετε επίσης επιστροφές από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε και κάποια ξαφνική γνωριμία πολύ έντονη ή να έχετε ξαφνικές εξελίξεις με ένα πρόσωπο που θέλατε αρκετά.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το εξάγωνο Άρν-Ουρανού ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνικά έσοδα ωστόσο ίσως να έχετε και κάποιες ανατροπές στην καθημερινότητά σας ή να πρέπει να κάνετε κάποιες αλλαγές μέσα στην εργασία σας. Καλό ωστόσο θα είναι να προσέχετε και λίγο την υγεία σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να βάλετε μια τάξη σε οικονομικά θέματα και να τακτοποιήσετε και κάποιες οφειλές για τα παιδιά σας ωστόσο ίσως να πιεστείτε κάπως παρόλο που θα τα καταφέρετε. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν, κάποιοι ίσως να κάνετε και νέες γνωριμίες ωστόσο κάποιοι ίσως να νιώσετε έντονη έλξη για κάποιο πρόσωπο μέσα από την εργασία σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Το εξάγωνο Άρν-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες και προτάσεις για συνεργασία και ίσως να πρέπει να πάρετε γρήγορες αποφάσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να επανεξετάσετε ή να συζητήσετε θέματα με τα παιδιά σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε και σημαντικές εξελίξεις με κάποιο σας παιδί. Επίσης κάποιον ίσως να έχετε και κάποιες εξελίξεις με την πατρική σας οικογένεια ή να πάρετε αποφάσεις για κληρονομικές διευθετήσεις. Οι αδέσμευτοι θα έχετε εύνοια σε νέες γνωριμίες που θα έχουν τη δυνατότητα να μονιμοποιηθούν αλλά κάποιοι ίσως να έχετε και μια ξαφνική γνωριμία με έντονη έλξη.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει κάποια βοήθεια σε θέματα σπιτιού ή οικογενειακά ή να καταφέρετε να έχετε κάποια ξαφνική βοήθεια από το περιβάλλον σας σε κάποιους προσωπικούς σας στόχους. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια σημαντική βοήθεια από το ταίρι σας ή κάποιο γονιό σας σε θέματα οικογενειακά ενώ ίσως να έχετε και κάποια σημαντική οικονομική ενίσχυση που θα βελτιώσει τον προϋπολογισμό της οικογένειάς σας ενώ πολλοί ενώ κάποιοι ίσως να έχετε κάποια επανεξέταση σε θέματα οικογενειακά ή κάποια ξαφνική βοήθεια από τα αδέρφια σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε εύνοια σε γνωριμίες ωστόσο ίσως να έχετε και επιστροφές από το παρελθόν. Κάποιοι ωστόσο ίσως να αποφασίσετε να κάνετε μια σοβαρή σχέση και κάποιοι ίσως να έχετε μια ξαφνική γνωριμία με έντονη έλξη.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το τέλος της εβδομάδας θα σας φέρει ξαφνικές εξελίξεις και ξαφνικά νέα σε σχέση με οικονομικά θέματα αλλά και ξαφνικές ευκαιρίες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ηρεμία μέσα στο σπίτι σας και καλή επικοινωνία ενώ ίσως να θελήσετε να κάνετε και πάλι κάποιες συζητήσεις για θέματα οικογενειακά. Κάποιοι ίσως να έχετε κάποια βοήθεια από τα αδέρφια σας ή φιλικά σας πρόσωπα ενώ κάποιοι ίσως να έχετε ξαφνικά νέα για κάποιο σας παιδί. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν ωστόσο κάποιοι ίσως να κάνετε και νέες γνωριμίες αρκετά σημαντικές. Προς το τέλος της εβδομάδας όμως κάποιον ίσως να κάνετε μια πολύ έντονη ερωτική γνωριμία.