

Υγεία / Διατροφή

**Προσοχή: Γιατί είναι καλύτερο να πίνεις το τσάι σου χωρίς γάλα;**

Πολλοί είναι οι άνθρωποι που πίνουν καφέ και τσάι με γάλα αλλά αυτό δεν γνωρίζουν είναι πως δεν είναι ότι καλύτερο για την υγεία τους. Υπάρχουν σοβαροί λόγοι για να μην το κάνεις και πλέον θεωρείται κακή συνήθεια αν γίνεται.

Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο καταναλώνουν τουλάχιστον μία κούπα τσάι την ημέρα (σπμειωτέον, είναι το ρόφημα με τη δεύτερη υψηλότερη κατανάλωση στον κόσμο μετά το νερό). Έτσι ωφελούνται από τις αντικαρκινικές, αντιβακτηριακές, αντιοξειδωτικές, και αποτοξινωτικές του ιδιότητες. Το τσάι συμβάλλει επίσης στην προστασία από καρδιακά νοσήματα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, προλαμβάνει την αρθρίτιδα, αυξάνει την πυκνότητα των οστών, καταπολεμά την κακοσμία του στόματος κ.ά.



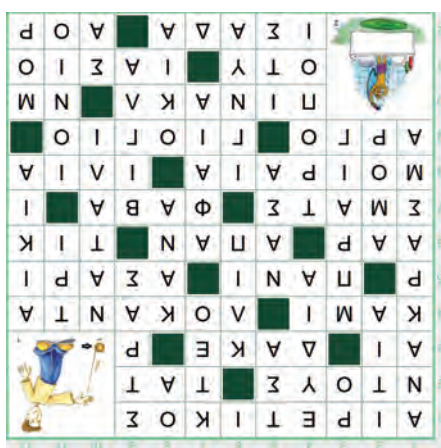
Το τσάι λοιπόν κάνει καλό, αρκεί να πίνεται χωρίς ζάχαρη (αλλά με μέλι) και χωρίς γάλα.

Ειδικά για το δεύτερο, σε σχετική μελέτη διαπιστώθηκε ότι μία ομάδα πρωτεϊνών του γάλακτος, οι καζεΐνες, μειώνουν την ποσότητα των κατεχινών που περιέχονται στο τσάι και οι οποίες συμβάλλουν στην προστασία από τη στεφανιαία νόσο. Επιπλέον οι επιστήμονες πιστεύουν ότι, αφού το γάλα φαίνεται να τροποποιεί τη βιολογική δράση των συστατικών του τσαγιού, είναι πιθανό να επηρεάζει και τις αντικαρκινικές του ιδιότητες.

Για τους παραπάνω λόγους λοιπόν είναι καλύτερα να αποφεύγεις το γάλα και να προτιμάς να συνοδεύεις το τσάι σου με λεμόνι, το οποίο δρα με τελείως αντίθετο τρόπο από το γάλα.

Χάρη στη βιταμίνη C που περιέχει βοηθά τον οργανισμό να συγκρατήσει περισσότερες από τις αντιοξειδωτικές ουσίες του τσαγιού και κυρίως τις κατεχίνες.

**Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Εύκολο

Πύκολο

Ωροσκόπια

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

**Την Παρασκευή** Η ανάγκη σας για χαλάρωση και ξεκούραση θα είναι πολύ έντονη.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να κερδίσετε τις εντυπώσεις με τον λόγο και την ευστροφία σας σε μια φιλική συνάντηση, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε το παρσκήνιο που υπάρχει γύρω σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προωθήσετε ένα επαγγελματικό σας σχέδιο, έχοντας ισχυρή βοήθεια.

**Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉**

**Την Παρασκευή** θα έχετε ευχάριστες συζητήσεις με φίλους.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε με επιτυχία μια επαγγελματική συμφωνία, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο σας με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας ωθήσει να μοιραστείτε με ιδιαίτερο πάθος τις ιδέες σας, από την άλλη, σε προσωπικό επίπεδο, θα είστε ιδιαίτερα διεκδικητικοί στο παιχνίδι του έρωτα.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας φέρει μια σημαντική επαγγελματική πρόταση.

**Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊**

**Την Παρασκευή** θα ασχοληθείτε με θέματα που αφορούν την καριέρα σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να δείτε με μεγαλύτερη αισιοδοξία το μέλλον τόσο της ερωτικής σας ζωής όσο και της καριέρας σας, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να κυνηγήσετε με ιδιαίτερο πάθος τα όνειρα σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας δώσει την δύναμη που χρειάζεστε για να παλέψετε για την ζωή και το μέλλον σας.

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

**Την Παρασκευή** θα έχετε ευχάριστες ειδήσεις από φίλους που βρίσκονται μακριά.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να εκφράσετε τα συναισθήματα σας με μεγάλη ευκολία, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας ωθήσει να μοιραστείτε τα σχέδια σας για το μέλλον με άτομα από το φιλικό σας περιβάλλον, τα οποία θα μπορέσουν να βοηθήσουν στην υλοποίησή τους.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να νιώσετε ότι πατάτε γερά στα πόδια σας.

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

**Την Παρασκευή** θα προσπαθήσετε να βάλετε σε τάξη τις οικονομικές σας υποθέσεις.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε την σχέση σας με τον σύντροφο σας δίνοντας τέλος στα προβλήματα και στις παρεξηγήσεις του παρελθόντος, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να βγάλετε τον δυναμισμό σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να επανεξετάσετε τους όρους μιας συνεργασίας πριν προχωρήσετε σε οριστική συμφωνία.

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

**Την Παρασκευή** θα έχετε ενδιαφέρουσες συζητήσεις με τον σύντροφο σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να έρθετε πιο κοντά με τους συναδέλφους σας δίνοντας τέλος στις παρεξηγήσεις, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας ωθήσει να κάνετε σχέδια για το μέλλον με τον σύντροφο σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας φέρει την επιβράβευση που τόσο καιρό περιμένετε στην δουλειά σας.

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

**Την Παρασκευή** θα ασχοληθείτε με τα πρακτικά ζητήματα της καθημερινότητας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να εκφράσετε τα συναισθήματα σας στο ερωτικό σας ταίρι, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να κερδίσετε τις εντυπώσεις στο χώρο της εργασίας σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου σας υπόσχεται ότι θα έχετε θετικές εξελίξεις στις υποθέσεις σας.

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

**Την Παρασκευή** θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε την ερωτική σας ζωή με τον σύντροφο σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε με επιτυχία τις συζητήσεις που αφορούν μια οικονομική σας υπόθεση.

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

**Την Παρασκευή** θα ασχοληθείτε με το χώρο του σπιτιού σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα κάνει τον λόγο σας ιδιαίτερα εκφραστικό, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να βρείτε έξυπνες λύσεις στα προβλήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να ενισχύσει τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.

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

**Την Παρασκευή** θα έχετε ευχάριστες συζητήσεις με φίλους.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να δείξετε στους αγαπημένους σας τα συναισθήματα σας, ενώ την ίδια ημέρα, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας ωθήσει να εκφράσετε τις ερωτικές σας φαντασιώσεις στον σύντροφο σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια πετυχημένη επαγγελματική συμφωνία.

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

**Την Παρασκευή** θα κάνετε έξοδα για τους αγαπημένους σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο σας, θα ενισχύσει την δημοτικότητα σας, από την άλλη η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να δώσετε εμπνευσμένες λύσεις στις οικογενειακές σας υποθέσεις.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο σας, θα σας βοηθήσει να βάλετε σε πρακτική εφαρμογή τα σχέδια σας εκμεταλλευόμενοι τις ευκαιρίες που θα σας παρουσιαστούν.

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

**Την Παρασκευή** θα είστε βιαστικοί και ανυπόμονοι.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με την Αφροδίτη στο ζώδιο του Υδροχόου είναι πιθανό να φέρει στην ζωή σας ένα πρόσωπο από το ερωτικό σας παρελθόν, από την άλλη η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με τον Ποσειδώνα από το ζώδιο σας, θα σας βοηθήσει με οδηγό την διαίσθηση σας να πείτε τα πράγματα που θέλουν οι άλλοι να ακούσουν κατά την διάρκεια μιας επαγγελματικής συζήτησης.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο ανάδρομος Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας δώσει μια έξυπνη ιδέα που όταν υλοποιηθεί θα σας φέρει σημαντικά κέρδη.