

Υγεία / Διατροφή

Γλυκόριζα: 6 σημαντικά οφέλη για το πεπτικό, το ανοσοποιητικό, τα δόντια



Η γλυκόριζα είναι ποώδες πολυετές φυτό με φαρμακευτικές ιδιότητες. Η γλυκιά γεύση της οφείλεται στη γλυκυζυρίνη, το κύριο συστατικό της, που είναι 60 φορές γλυκύτερη από τη ζάχαρη. Περιέχει επίσης στεροειδή (οιστρογόνα).

Η γλυκόριζα έχει αντιρρευματικές ιδιότητες παρόμοιες με αυτές της κορτιζόνης. Τα μέρη που χρησιμοποιούνται είναι η ρίζα και ο υπόγειος βλαστός του φυτού που έχει ηλικία πάνω από 3 έτη.

Όταν η γλυκόριζα καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνα χαμηλά επίπεδα καλίου, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην καρδιά και τη λειτουργία των μυών.

1. Καταπραΰνει το στομάχι: Η γλυκόριζα μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων του πεπτικού, όπως η καούρα, τα έλκη στομάχου, η κολίτιδα και η γαστρίτιδα ή άλλη φλεγμονή του βλεννογόνου του στομάχου λόγω των καταπραΰντικών και αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων της.

2. Καταπολεμά το στρες: Μελέτη που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση Molecular and Cellular Endocrinology, διαπίστωσε ότι το φυτό μπορεί να βοηθήσει το σώμα να ρυθμίσει αποτελεσματικότερα την κορτιζόλη, την ορμόνη του στρες.

3. Βελτιώνει την υγεία του αναπνευστικού: Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση σοβαρών προβλημάτων του αναπνευστικού, όπως ο βήχας, ο πονόλαιμος, το άσθμα και η βρογχίτιδα. Δεν βοηθά μόνο στην ανακούφιση από τα συμπτώματα των βακτηριακών λοιμώξεων του άνω αναπνευστικού, έχει και βλεννολυτικές και βρογχοδιασταλτικές ιδιότητες.

4. Ενισχύει το ανοσοποιητικό: Μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Food Chemistry διαπίστωσε ότι η γλυκόριζα έχει αντιοξειδωτικές και ανοσοδιεγερτικές ιδιότητες και περιορίζει τις βλάβες από την ανεξέλεγκτη δράση των ελεύθερων ριζών.

5. Βελτιώνει την όψη της επιδερμίδας: Βοηθά στη θεραπεία δερματικών παθήσεων όπως το έκζεμα, η ψωρίαση, η φλεγμονή, τα πλιακά εγκαύματα, η επίμονη ερυθρότητα και οι μύκητες των ποδιών. Η τοπική χρήση σκευασμάτων με εκχύλισμα γλυκόριζας μπορεί να ανακουφίσει από το οίδημα και τη φαγούρα.

6. Ωφελεί τα δόντια και τα ούλα: Μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Journal of Natural Products διαπίστωσε ότι η γλυκόριζα περιέχει δύο αποτελεσματικές αντιβακτηριακές ενώσεις που αποτρέπουν την ανάπτυξη βακτηρίων που προκαλούν τερηδόνα και ουλίτιδα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Άρη να βρίσκεται στο ζώδιο του Σκορπιού μαζί με τον Ήλιο και τον Ερμή και θα έχετε αρκετή κίνηση και επικοινωνία αυτή την εβδομάδα για οικονομικά θέματα αλλά κάποια ξαφνικά έξοδα που έχουν προκύψει στη ζωή σας. Η αντίθεση Ερμή-Ουρανού στις 13.11 μπορεί να σας φέρει σε αντιπαράθεσης για οικονομικά θέματα αλλά και για συναισθηματικά. Ωστόσο το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα στις 12.11 θα ευνοήσει εσάς των αρχών 3ου δεκαημέρου σε κάποια σχέδιά σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα είναι αρκετής έντασης για εσάς αφού ο Ήλιος ο Άρης και ο Ερμής θα βρίσκονται στον 7ο σας οίκο και θα έρθουν σε αντιπαράθεση με τον Ουρανό στο ζώδιό σας.Θέματα με τους άλλους ή τις συνεργασίες σας θα είναι στο προσκήνιο ωστόσο η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Αιγόκερω και θα σας υποστηρίξει κάπως οικονομικά και συναισθηματικά. Ωστόσο στις 12.11 το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα που θα ευνοήσει το 3ο δεκαήμερο του ζωδίου σας θα σας ευνοήσει στην επαφή σας με συνεργάτες ή την πραγματοποίηση στόχων.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος,ο Άρης και ο Ερμής θα βρίσκονται στο ζώδιό σας και ίσως να έχετε κάποιες ανατροπές μέσα στην καθημερινότητά σας ,ξαφνικές συναντήσεις ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να θελήσετε να κάνετε και κάποιες αλλαγές στο πρόγραμμά σας. Η αντίθεση Ερμή-Ουρανού μπορεί να φέρει κάποιες αντιπαράθεσεις στην εργασία σας ωστόσο ίσως να έχετε και ξαφνικές συναντήσεις γύρω στις 13.11.Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα ίσως να σας δώσει κάποιες ελπίδες σε κάποια επικοινωνία που θα έχετε για οικονομικά θέματα ωστόσο μην εμπιστευτείτε απόλυτα κάποιες υποσχέσεις.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος, ο Άρης και ο Ερμής θα βρίσκονται στον Σκορπιό και τον 5ο σας οίκο και θα είναι αρκετά ενεργοποιημένοι αρκετά ο τομέας των ερωτικών σας,της δημιουργικότητας,των κόμμι σας αλλά και των παιδιών σας. Η αντίθεση Ερμή-Ουρανού στις 13.11 ίσως να σας φέρει μια ξαφνική γνωριμία ή κάποια ξαφνικά νέα ωστόσο θα πρέπει να προσέχετε και την επικοινωνία σας με φίλους ή ομάδες.Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα ωστόσο στις 12.11 θα ευνοήσει τις αρχές 3ου δεκαημέρου να έχετε εύνοια σε οικονομικά αλλά και συναισθηματικά θέματα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο,τον Ερμή και τον Άρη στον Σκορπιό και τον 4ο σας οίκο και αρκετή ένταση για εσάς σε οικογενειακό αλλά και επαγγελματικό επίπεδο.Ωστόσο ίσως να έχετε καλύτερη επικοινωνία στον χώρο της εργασίας σας αλλά και καλύτερη επαφή με συναδέλφους. Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα θα ευνοήσει το 3ο δεκαήμερο του ζωδίου σας που ίσως να σας βοηθήσει να επιλύσετε οικονομικά θέματα της οικογένειάς σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο ,τον Άρη και τον Ερμή να βρίσκονται στον Σκορπιό και τον 3ο σας οίκο και θα έχετε αρκετή επικοινωνία με το περιβάλλον σας,επαφές αλλά και αρκετά δρομολόγια.Η Αφροδίτη θα έχει περάσει στον Αιγόκερω και τον 5ο σας οίκο και από αυτή τη θέση θα σας ευνοήσει αρκετά σε οικονομικά και αισθηματικά θέματα. Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα θα ευνοήσει περισσότερο τις αρχές του 3ου δεκαημέρου που θα έχετε εύνοια σε ότι κι αν επιθυμείτε να καταφέρετε.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος,ο Άρης και ο Ερμής θα βρίσκονται στο ζώδιο του Σκορπιού και τον 2ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε αρκετά με τα οικονομικά σας ενώ ο κυβερνήτης σας Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Αιγόκερω και τον 4ο σας οίκο και θα έχετε ανάγκη να ασχοληθείτε με θέματα του σπιτιού και της οικογένειας. Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα θα επηρεάσει περισσότερο τις αρχές του 3ου δεκαημέρου που θα πρέπει να προσέχετε τα έξοδά σας σε ένα επίπεδο καθημερινότητας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Αυτή την εβδομάδα θα είστε αρκετά παρορμητικοί και έντονοι με τον Ήλιο,τον Άρη και τον Ερμή στο ζώδιό σας .Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Αιγόκερω και τον 3ο σας οίκο και θα έχετε εύνοια σε γνωριμίες αλλά και τα οικονομικά σας. Επίσης η αντίθεση Ερμή-Ουρανού στις 13.11 θα φέρει επίσης αντιπαράθεσεις με άτομα που συνανστρέφεστε αλλά και κάποιες ξαφνικές ευκαιρίες.Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα στις 12.11 θα ευνοήσει τις αρχές του 3ου δεκαημέρου σε επαγγελματικά αλλά και ερωτικά ζητήματα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τρεις πλανήτες στον 12ο σας οίκο τον Ήλιο,τον Άρη και τον Ερμή που θα βρίσκονται στον Σκορπιό και ίσως να νιώσετε κουρασμένοι αλλά και να έχετε ανάγκη απομόνωσης. Ενώ η αντίθεση Ερμή-Ουρανού στις 13.11 θα σας πιέσει από εντάσεις που μπορεί να έχετε με τους άλλους γύρω σας.Οι αρχές του 3ου δεκαημέρου θα επηρεαστείτε περισσότερο αυτή την εβδομάδα από το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα που θα έχετε ευχάριστη διάθεση μέσα στο σπίτι σας και την οικογένειά σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τρεις πλανήτες τον Ήλιο,τον Άρη και τον Ερμή να βρίσκονται στο ζώδιό του Σκορπιού και τον 11ο σας οίκο και θα έχετε αρκετές επαφές με φίλους ενώ η Αφροδίτη θα βρίσκεται ήδη στο ζώδιό σας και θα φέρει σε κάποιους από εσάς επαγγελματική εξέλιξη αλλά και γνωριμίες. Στις 13.11 η αντίθεση Ερμή-Ουρανού ίσως σας φέρει κάποιες προτάσεις ωστόσο καλό θα είναι να αποφύγετε προκλητικές συμπεριφορές.Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα στις 12.11 θα ευνοήσει περισσότερο τις αρχές του 3ου δεκαημέρου και συναντήσεις και μικρές εξορμήσεις.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με αρκετή ένταση για εσάς αφού ο Ήλιος,ο Ερμής και ο Άρης θα βρίσκονται στο ζώδιο του Σκορπιού και τον 10ο σας οίκο και θα σας απασχολήσουν αρκετά τα επαγγελματικά σας. Η αντίθεση Ερμή-Ουρανού στις 13.11 θα είναι αρκετά έντονη και διασπαστική και θα πρέπει να δώσετε προσοχή στις αποφάσεις που θα πάρετε.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Αυτή την εβδομάδα θα ασχοληθείτε αρκετά με κάποια σχέδιά σας αλλά και με νομικά θέματα,οφειλές ,τις σπουδές σας αλλά και τις επαφές σας με το εξωτερικό αφού ο Ήλιος ,ο Άρης και ο Ερμής θα βρίσκονται στον 9ο σας οίκο. Η Αφροδίτη θα έχει περάσει στον Αιγόκερω και θα ευνοήσει τις φιλικές σας επαφές.ωστόσο το τετράγωνο του Κρόνου με την σύνοδο Ερμή-Άρη μπορεί να σας πιέσει ψυχολογικά με κάποιες πληροφορίες ενώ η αντίθεση Ερμή-Ουρανού στις 13.11 ίσως σας φέρει κάποιες αποκαλύψεις. Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα στις 12.11 θα ευνοήσει περισσότερο εσάς των αρχών του 3ου δεκαημέρου που θα έχετε εύνοια και βοήθεια να πραγματοποιήσετε κάποια σχέδιά σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

