

Υγεία / Διατροφή

Ηλεκτρολύτες: Τα καλύτερα ροφήματα για να τους αναπληρώσετε



Οι ηλεκτρολύτες παίζουν σημαντικό ρόλο στο σώμα, ειδικά στους ανθρώπους που είναι σωματικά δραστήριοι. Αυτά τα μέταλλα υποστηρίζουν τη συστολή των μυών, την ενυδάτωση, τη νευρική λειτουργία και την ισορροπία του pH, μεταξύ άλλων βασικών λειτουργιών.

Οι συνθέστερα χρησιμοποιούμενοι ηλεκτρολύτες είναι το νάτριο, το κάλιο, το μαγνήσιο, το ασβέστιο, ο φώσφορος, το χλωριούχο νάτριο και το διττανθρακικό νάτριο. Τα επίπεδα αυτών των μετάλλων πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία για τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος.

Τα πολύ υψηλά καθώς και τα πολύ χαμηλά επίπεδα ηλεκτρολυτών, αυξάνουν τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών για την υγεία. Οι άνθρωποι χάνουν ηλεκτρολύτες και σωματικά υγρά μέσω του ιδρώτα και άλλων αποβλήτων του οργανισμού.

Η έντονη άσκηση, η διάρροια και οι εμετοί επίσης προκαλούν αφυδάτωση και ξαφνική απώλεια σημαντικών μετάλλων.

Δείτε τι μπορείτε να πίνετε για να διατηρήσετε τους ηλεκτρολύτες σε φυσιολογικά επίπεδα.

Νερό καρύδας: Είναι ένα από τα πιο δημοφιλή φυσικά ποτά ανά τον κόσμο, καθώς είναι πλούσιο σε νάτριο, κάλιο, ασβέστιο και μαγνήσιο, ενώ έχει πολύ λίγα σάκχαρα.

Smoothies: Σας επιτρέπουν να αναμειγνύετε τροφές πλούσιες σε ηλεκτρολύτες, όπως φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, σπόρους, όσπρια και γαλακτοκομικά. Είναι πολύ θρεπτικά και εύπεπτα. Η προσθήκη τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνες συμβάλλει στην αύξηση της μυϊκής μάζας.

Καρπούζι: Ο χυμός καρπουζιού παρέχει κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο, καθώς και κιτροουλίνη, η οποία βοηθά στην καλύτερη ροή οξυγόνου στο σώμα. Οι χυμοί από πορτοκάλι και κεράσι είναι εξίσου καλές πηγές ηλεκτρολυτών, καθώς επίσης βιταμινών και αντιοξειδωτικών.

Γάλα: Το γάλα αγελάδας είναι πλούσιο σε ασβέστιο, νάτριο και κάλιο. Παράλληλα, αποτελεί υγιεινό συνδυασμό υδατανθράκων και πρωτεϊνών, στοιχεία που συμβάλλουν στην αποκατάσταση της μυϊκής μάζας.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή στον Τοξότη. Η έκλειψη Ηλίου στις 04.12 θα σας ωθήσει να κάνετε τακτοποιήσεις σε συμφωνίες ή κάποιο ταξίδι ενώ κάποιοι από εσάς από το τέλος της εβδομάδας και μετά με το εξάγωνο Άρη-Πλούτωνα θα έχετε μια σημαντική επιτυχία στην καριέρα σας ωστόσο αποφύγετε υπερβολικές αντιδράσεις και έξοδα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας την Αφροδίτη να βρίσκεται στον Αιγόκερω. Η έκλειψη Ηλίου στις 04.12 θα σας ωθήσει να σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας ωστόσο ίσως να πρέπει να κάνετε κάποιες αλλαγές ή τροποποιήσεις. Προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Άρη-Πλούτωνα ίσως σας δώσει μια σημαντική ευνοια σε νομικά ή επαγγελματικά θέματα ωστόσο αποφύγετε να είστε υπερασισιόδοξοι.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στο ζώδιο τους Τοξότη μαζί με τον Ήλιο και θα ασχοληθείτε αρκετά με τις σχέσεις σας με τους άλλους αλλά και με τις συνεργασίες σας. Καλό θα είναι να είστε αρκετά προσγειωμένοι και να ελέγξετε καλά τις αποφάσεις σας. Το εξάγωνο Άρη-Πλούτωνα θα σας ευνοήσει με μια σημαντική εύρεση εργασίας αλλά κάποιοι θα καταφέρουν να τακτοποιήσετε και νομικά.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει αρκετά θετικά με την Αφροδίτη να βρίσκεται στον Αιγόκερω και τον 7ο σας οίκο και να σας προσφέρει ουσιαστική ευχαρίστηση στις σχέσεις σας. Ο Άρης θα βρίσκεται στον Σκορπιό και τον 5ο σας οίκο και θα έχετε ιδιαίτερη ενεργοποίηση σε δημιουργικά σχέδια και τις ερωτικές σας σχέσεις. Η έκλειψη Ηλίου στις 04.12 θα σας επηρεάσει στην εργασία σας και την καθημερινότητά σας που μπορεί να υποστεί κάποιες αλλαγές ενώ το τέλος της εβδομάδας θα φέρει σε κάποιους από εσάς μια σημαντική συνεργασία με το εξάγωνο Άρη-Πλούτωνα ωστόσο αποφύγετε να υπερεκτιμήσετε καταστάσεις και να προσέχετε στην εργασία σας με το τετράγωνο Άρη-Δία.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα είναι αρκετά δημιουργική για εσάς αφού ο Ήλιος και ο Ερμής θα βρίσκονται στον Τοξότη και τον 5ο σας οίκο και θα σας ευνοήσουν από αυτή τη θέση. Ωστόσο το εξάγωνο τους με τον Κρόνο θα σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε κάποια σχέδιά σας. Η Ηλιακή έκλειψη στις 04.12 δεν θα είναι αρνητική για εσάς και θα σας ωθήσει να ενδιαφερθείτε περισσότερο με δημιουργικά σας σχέδια αλλά και με θέματα της προσωπικής σας ζωής. Το εξάγωνο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως σας δώσει μια σημαντική βοήθεια σε θέματα με το σπίτι ή την εργασία σας αλλά καλό θα είναι να μην έχετε μεγάλες προσμονές και να μην υπερβάλλετε.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Αυτή την εβδομάδα θα ασχοληθείτε αρκετά με θέματα οικογενειακά αφού ο κυβερνήτης σας Ερμής θα βρίσκεται στον Τοξότη μαζί με τον Ήλιο και κάποιοι ίσως να θελήσετε να τακτοποιήσετε θέματα καθημερινότητας αλλά και να κάνετε ένα προγραμματισμό. Η έκλειψη Ηλίου και νέα Σελήνη στις 04.12 θα σας ωθήσει να πάρετε αποφάσεις ή να κάνετε αλλαγές στην ζωή σας σχέση με την καθημερινότητά σας. Το τρίγωνο του Άρη με τον Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας βοηθήσει να κάνετε μια σημαντική συμφωνία ωστόσο θα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί με κάποιες υποσχέσεις που θα σας δώσουν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή να βρίσκονται στον Τοξότη και τον 3ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε με την επικοινωνία σας και το κοντινό σας περιβάλλον ενώ κάποιοι θα θελήσετε να τακτοποιήσετε οικογενειακά θέματα με το εξάγωνο του Ερμή-Ήλιου-Κρόνου. Η έκλειψη Ηλίου και νέα Σελήνη στον Τοξότη στις 04.12 θα σας βοηθήσει σε νέες γνωριμίες ή βοήθεια από το περιβάλλον σας ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε μια σημαντική οικονομική βοήθεια από άτομο της οικογένειάς σας ωστόσο αποφύγετε να κάνετε παράλογα έξοδα και υπερβολές.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στο ζώδιο του Τοξότη και τον 2ο σας οίκο και το εξάγωνο τους με τον Κρόνο θα σας βοηθήσει να έχετε κάποια έσοδα για να τακτοποιήσετε θέματα της οικογένειας ή του σπιτιού. Η Νέα Σελήνη και έκλειψη Ηλίου στον Τοξότη ίσως να σας ωθήσει να χειριστείτε διαφορετικά τα συναισθηματικά σας αλλά και τα οικονομικά σας και ίσως να θελήσετε να κάνετε νέα ξεκινήματα. Προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι ίσως να κλείσετε μια σημαντική επαγγελματική συμφωνία ωστόσο καλό θα είναι να είστε νομότυποι και να μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Από την αρχή της εβδομάδας θα ασχοληθείτε με κάποιες προσωπικές σας επιδιώξεις αφού ο Ερμής και ο Ήλιος θα βρίσκονται στο ζώδιό σας ενώ το εξάγωνο τους με τον Κρόνο μπορεί να σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας. Το εξάγωνο του Άρη-Πλούτωνα ίσως να σας φέρει και πάλι αρκετά έσοδα αλλά και μια σημαντική συμφωνία ωστόσο καλό θα είναι να έχετε και το νου σας σε κάποιες παράτυπες ενέργειες πίσω από την πλάτη σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Αυτή την εβδομάδα ίσως να είστε περισσότερο απομονωμένοι αφού ο Ήλιος και ο Ερμής θα βρίσκονται στον 12ο σας οίκο ωστόσο κάποιοι ίσως να καταφέρουν να ρυθμίσετε και να τακτοποιήσετε προσωπικά σας θέματα. Η νέα Σελήνη και έκλειψη Ηλίου στον Τοξότη στις 04.12 ίσως να σας ωθήσει να κάνετε έναν απολογισμό στο παρελθόν και να κάνετε κάποιες αλλαγές στην συναισθηματική σας ζωή αλλά να γίνετε και πιο δημιουργικοί. Το τρίγωνο του Άρη με τον Πλούτωνα θα σας βοηθήσει να έχετε μια προσωπική επιτυχία ωστόσο φροντίστε να μην κάνετε παρατυπίες σε οικονομικά θέματα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει αρκετά θετικά για εσάς αφού ο Ήλιος και ο Ερμής θα βρίσκονται σε ένα ευνοϊκό ζώδιο για εσάς τον Τοξότη και θα έχετε βοήθεια από φίλους και συνεργάτες για να προωθήσετε κάποιους στόχους σας. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Άρη σε θετική όψη με τον Ποσειδώνα θα σας δώσει κάποια οικονομική ασφάλεια ενώ το εξάγωνο Άρη-Πλούτωνα από το τέλος της εβδομάδας και μετά θα σας βοηθήσει να έχετε κάποια επαγγελματική επιτυχία ακόμη κι αν με το τετράγωνο Άρη-Δία ίσως να μην είστε ικανοποιημένοι.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή και τον Ήλιο στο ζώδιο του Τοξότη και τον 10ο σας οίκο και κάποιοι θα έχετε βοήθεια από συνεργάτες ή συναδέλφους να πραγματοποιήσετε κάποιους στόχους σας αφού το εξάγωνο με τον Κρόνο θα σας βοηθήσει αρκετά. Η έκλειψη Ηλίου στον Τοξότη και η Νέα Σελήνη ίσως σας ωθήσει να κάνετε νέα επαγγελματικά ξεκινήματα ενώ το εξάγωνο Άρη-Πλούτωνα από το τέλος της εβδομάδας και μετά ίσως να σας βοηθήσει σε κάποιους οικονομικούς σας στόχους ωστόσο καλό θα είναι να μην είστε υπερασισιόδοξοι με το τετράγωνο Άρη-Δία.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

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

ΚΑΡΑΜΠΕΤΗ

I	M	E	N	A	V	A	V	A	N	A	V	A	N	A	V	A	N	A	V	A	N		
N	V	A	T	P	A	T	A	Z	T	A	U	V	O	Z									
I	T	N	A	N	Z	I	T	I	A	V	A	I	Z	I									
A																							
Z	O																						
O	V	A	B	A																			
I	V	E	N	I	M	I	O																
V	A	J	O	P	I	O	P	I	O	P	I	O	P	I	O	P	I	O	P	I	O	P	
O	E																						
I	V	I	A	N	T	A	N	Z	I	T	I	A	V	A	I	Z	I	A	V	A	I	Z	
V	O																						
V	O																						
H	A	F	A	M	P	E	T	H	A	F	A	M	P	E	T	H	A	F	A	M	P	E	T