

Υγεία / Διατροφή

Κολλαγόνο: Για ποιες λειτουργίες είναι απαραίτητο



Το κολλαγόνο είναι μια ομάδα πρωτεϊνών που προσδίδουν ισχύ στους συνδετικούς ιστούς.

Είναι η κύρια πρωτεΐνη στα οστά, στους τένοντες και στο δέρμα. Ισοδυναμεί με το 1/4 της συνολικής πρωτεΐνης που υπάρχει στο σώμα μας και είναι υπεύθυνο για το σφιχτό δέρμα, την ελαστικότητα, την σωστή υγρασία και την συνεχή ανανέωση των κυττάρων του δέρματος. Από την ηλικία των 25 και μετά τα επίπεδα του κολλαγόνου μειώνονται φυσιολογικά, με τις γυναίκες να χάνουν κολλαγόνο με γρηγορότερο ρυθμό από τους άνδρες, κατά τη διαδικασία της γήρανσης. Η μείωση της ποσότητας του διαθέσιμου κολλαγόνου έχει έντονα αρνητικό αντίκτυπο στο σώμα και τη φυσική μας κατάσταση. Οι ελεύθερες ρίζες και οι τοξίνες του περιβάλλοντος (ο σύγχρονος τρόπος διατροφής, κάπνισμα και άγχος) καταστρέφουν τις ίνες κολλαγόνου και μειώνουν τα επίπεδα χαλκού, βιταμίνης Α, C και Ε στο σώμα μας, πράγμα, που μειώνει ακόμη περισσότερο την παραγωγή κολλαγόνου. Πολλές ασθένειες χαρακτηριστικές του γήρατος, όπως η οστεοαρθρίτιδα, είναι στενά συνδεδεμένες με την ποσότητα του διαθέσιμου κολλαγόνου που υπάρχει στον οργανισμό. Με το πέρασμα του χρόνου το δέρμα μας εμφανίζει ρυτίδες, ξηρότητα, χαλάρωση, θαμπάδα κ.α. Δείτε σε ποιες λειτουργίες συμβάλλει το κολλαγόνο:

Στους συνδέσμους τους χόνδρους των αρθρώσεων αλλά και στην υγεία των οστών.

Στη βελτίωση της υφής και της εμφάνισης του δέρματος και της επιδερμίδας (μείωση ρυτίδων στο πρόσωπο, μείωση της κυτταρίτιδας). Με την πάροδο του χρόνου τα ποσοστά κολλαγόνου στον οργανισμό μειώνονται.

Στα μαλλιά και στα νύχια, καθώς τα δυναμώνει και τους δίνει λάμψη.

Στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Το συμπλήρωμα υδρολυμένου κολλαγόνου περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, Β5 και Β6), που τονώνουν το μεταβολισμό.

Στις αθλητικές επιδόσεις καθώς προσφέρει άμεση αναπλήρωση και ανάπλαση του μυϊκού ιστού.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει αρκετά θετικά για εσάς αφού ο Άρης από τον Τοξότη θα σας βοηθήσει να καταφέρετε προσωπικούς σας στόχους ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη στον Αιγόκερω θα συνεχίσει να σας απασχολεί με αναθεωρήσεις στον τομέα της καριέρας σας και τα οικονομικά σας. Ο Ερμής θα έχει περάσει στον Υδροχόο και κάποιιο από εσάς θα μπορέσετε να συναντήσετε φιλικά σας πρόσωπα και να περάσετε όμορφα ενώ το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που είναι σε ισχύ και αυτή την εβδομάδα δίνει μεγάλη έμφαση στα οικονομικά σας ενώ ο Δίας που έχει μόλις περάσει στους Ιχθύς θα σας ευνοήσει να υιώθετε καλύτερα ψυχολογικά.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει αρκετά θετικά για εσάς αφού η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω ίσως να σας έφερε ξαφνικές ευκαιρίες ή γνωριμίες ενώ ο Δίας από το ζώδιο των Ιχθύων σας έφερε εύνοια και διάθεση μέσα από φιλικά σας πρόσωπα. Ο Ερμής μόλις έχει περάσει στον Υδροχόο και ίσως να κάνετε κάποιες συζητήσεις για οικονομικά στον επαγγελματικό σας τομέα. Ο Άρης θα συνεχίσει να βρίσκεται στο ζώδιο του Τοξότη και θα συνεχίσουν να σας απασχολούν σχέσεις, συνεργασίες και οικονομικά ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη στον Αιγόκερω ίσως να σας δώσει την ώθηση να επανεξετάσετε κάποια σχέδιά σας

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με μια Νέα Σελήνη να σας έχει φέρει κάποια έσοδα την προηγούμενη ημέρα ενώ ο Δίας από τους Ιχθύς ξεκίνησε ήδη την πορεία του και θα ευνοήσει τις αρχές του ζωδίου σας σε καριέρα και επαγγελματικά. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται ανάδρομη στον Αιγόκερω και ίσως επανεξετάζετε κάποιον προγραμματισμό στα οικονομικά σας ενώ το εξάγωνο της με τον Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα από την καριέρα σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

πό αυτή την εβδομάδα με τη Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω που πραγματοποιήθηκε στον άξονα των σχέσεών σας ίσως να σας απασχολήσει κάποια νέα και ξαφνική γνωριμία που μπορεί να κάνετε ενώ ο Δίας από τους Ιχθύς θα σας βοηθήσει να είστε πιο σίγουροι για τα σχέδιά σας. Η Αφροδίτη στον Αιγόκερω ανάδρομη ίσως να φέρει συναντήσεις με πρόσωπα από το παρελθόν αλλά και με πρόσωπα της οικογένειάς σας ίσως και σε κάποιο ταξίδι που θα κάνετε.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Από την αρχή της εβδομάδας ο Ερμής θα έχει περάσει στον Υδροχόο και ίσως να έχετε νέες γνωριμίες αλλά και επαφές για οικονομικά θέματα ενώ ο Δίας από τους Ιχθύς και ίσως να σας ευνοήσει σε υποθέσεις και διευθετήσεις με δάνεια ή κληρονομικά. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα συνεχίσει να πιέζει κάποιους από εσάς στην καριέρα και στις συνεργασίες σας ωστόσο κάποια νέα πρόταση ή επαγγελματική ευκαιρία που μπορεί να προέκυψε με τη Νέα Σελήνη ίσως να σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε καλύτερα σε κάποιες ανατροπές.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Δία στους Ιχθύς που θα σας ευνοήσει σε σχέσεις και συνεργασίες και με μια νέα Σελήνη στον Αιγόκερω που σας έφερε νέα ξεκινήματα και ευκαιρίες. Ο κυβερνήτης σας Ερμής θα έχει περάσει μόλις στον Υδροχόο και θα ασχοληθείτε με την εργασία σας και την καθημερινότητά σας ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη και ο Ήλιος στον Αιγόκερω ίσως να σας μπερδέψει με τα αισθηματικά σας ζητήματα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Δία να έχει περάσει στο ζώδιο των Ιχθύων και πολλοί θα καταφέρετε να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας ενώ ο Ερμής στον Υδροχόο θα σας προσφέρει την ανάγκη να επικοινωνήσετε περισσότερο και να διασκεδάσετε. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει όμορφες στιγμές με φιλικά σας άτομα ενώ η σύνδοδος Ήλιου και Αφροδίτης στο τέλος της εβδομάδας θα μπορούσε και πάλι να σας φέρει όμορφες συναντήσεις και επαφές με αγαπημένα πρόσωπα.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με μια νέα Σελήνη της προηγούμενης ημέρας που σας ευνόησε αρκετά με μια γνωριμία ή μια πρόταση ενώ ο Δίας στους Ιχθύς έχει αρχίσει να σας ευνοεί στην ψυχολογία σας και τα οικονομικά σας. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα σας προσφέρει ευχάριστες συναντήσεις αλλά και στο τέλος της εβδομάδας η σύνδοδος του Ήλιου με την ανάδρομη Αφροδίτη ίσως να σας φέρει κάποια συνάντηση με ένα πρόσωπο από το παρελθόν.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στο ζώδιό σας και σίγουρα θα είστε πιο ενεργητικοί και με αρκετή όρεξη να διασκεδάσετε ή να φλερτάρτε ενώ η Αφροδίτη στον Αιγόκερω ανάδρομη ίσως να έχετε επιστροφή χρημάτων και ατόμων από το παρελθόν. Η σύνδοδος Ήλιου-Αφροδίτης στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ωθήσει να ασχοληθείτε περισσότερο με την οικονομική σας διαχείριση.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη νέα Σελήνη στο ζώδιό σας να έχει προηγηθεί την προηγούμενη ημέρα που σημαίνει ένα νέο ξεκίνημα για εσάς ενώ ο Ερμής στον Υδροχόο και η Αφροδίτη ανάδρομη στο ζώδιό σας θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας. Η σύνδοδος της με τον Ήλιο στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει επιπλέον έσοδα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη νέα Σελήνη να έχει προηγηθεί στον Αιγόκερω και τον 12ο σας οίκο και ίσως να έχετε λάβει κάποια βοήθεια για κάποιες δυσκολίες που μπορεί να έχετε σε ένα οικογενειακό επίπεδο ενώ ο Ερμής στο ζώδιό σας ίσως να σας βοηθήσει να κοινωνικοποιηθείτε περισσότερο. Ο Άρης θα βρίσκεται στον Τοξότη και ίσως να έχετε ήδη πάρει τη βοήθεια από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο για προσωπικά σας θέματα. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα ίσως να σας απασχολήσει αρκετά με κάποια έξοδα αλλά και η σύνδοδος Ήλιου-Αφροδίτης στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει σε επικοινωνία με συνεργάτες για να συζητήσετε θέματα που σας απασχολούν.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη νέα Σελήνη που έχει προηγηθεί. Η Αφροδίτη ανάδρομη στον Αιγόκερω ίσως να σας φέρει σε επαφή με φιλικά πρόσωπα που ίσως να είχατε να δείτε αρκετό καιρό. Επίσης η σύνδοδος της με τον Ήλιο στο τέλος της εβδομάδας επίσης θα σας φέρει συναντήσεις και ευχάριστες στιγμές.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Sudoku puzzles with solutions. Includes two 9x9 grids labeled 'Ευκόλο' and 'Δύσκολο'.

A crossword puzzle grid with letters filled in, including words like 'ΠΑΡΘΕΝΟΣ', 'ΚΑΡΚΙΝΟΣ', 'ΔΕΙΛΩΣΗ'.