Υγεία / Διατροφή

Λυκοπένιο: Τα οφέλη του για την υγεία

Το λυκοπένιο είναι η χρωστική ουσία που δίνει στα κόκκινα και πορτοκαλί φρούτα, όπως η ντομάτα, το καρπούζι και το γκρέιπφρουτ, το χαρακτηριστικό χρώμα τους.

Έχει αντιοξειδωτική δράση και συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για την ανθρώπινη υγεία.

Αν και δεν υπάρχει επίσημη σύσταση για την ημερήσια πρόσληψη λυκοπενίου, τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι τα μεγαλύτερα οφέλη προκύπτουν από μια δόση 8-21 mg.

Μικρές ποσότητες βρίσκονται στο καρπούζι, το πεπόνι και το γκρέιπφρουτ, αλλά οι ντομάτες αποτελούν τη μοναδική πλούσια επιλογή, και ειδικότερα ο ντοματοχυμός και η τριμμένη ντομάτα (πολτός ή πουρές τομάτας).

Ισχυρή αντιοξειδωτική δράση: Το λυκοπένιο ανήκει στην ευρύτερη κατηγορία αντιοξειδωτικών ουσιών που ονομάζονται καροτενοειδή. Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν το σώμα από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Όταν τα επίπεδα ελεύθερων ριζών είναι υψηλότερα από τα επίπεδα αντιοξειδωτικών στον οργανισμό, τότε προκαλείται το λεγόμενο οξειδωτικό στρες, το οποίο με τη σειρά του συμβάλλει σε χρόνιες ασθένειες όπως ο διαβήτης, η καρδιοπάθεια, ο καρκίνος και το Αλτσχάιμερ.

Βελτιωμένη υγεία της καρδιάς: Σύμφωνα με μελέτη στην επιθεώρηση American Journal of Clinical Nutrition, το λυκοπένιο μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εκδήλωσης καρδιοπάθειας ή πρόωρου θανάτου λόγω καρδιοπάθειας. Η ιδιότητά του αυτή οφείλεται εν μέρει στην προστασία που παρέχει ενάντια σε καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου, όπως η άνοδος της ολικής και της «κακής» (LDL) χοληστερόλης.

Αντικαρκινική προστασία: Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του λυκοπενίου προλαμβάνουν ή επιβραδύνουν την εξέλιξη ορισμένων μορφών καρκίνου, ιδίως του μαστού και του προστάτη. Μελέτες σε πειραματόζωα έχουν υποδείξει επίσης ότι το λυκοπένιο αποτρέπει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων στα νεφρά.

Προστασία από το ηλιακό έγκαυμα: Μελέτες έχουν δείξει ότι το λυκοπένιο μπορεί επίσης να εξουδετερώσει ως έναν βαθμό τις επιδράσεις της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου στο δέρμα. Στο πλαίσιο μελέτης που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση British Journal of Dermatology, οι ερευνητές χορήγησαν στους συμμετέχοντες για διάστημα 12 εβδομάδων είτε 16 mg λυκοπενίου είτε εικονικό φάρμακο (placebo). Πριν και μετά τη λήψη του λυκοπενίου ή του εικονικού φαρμάκου οι συμμετέχοντες εκτέθηκαν σε υπεριώδη ακτινοβολία. Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, στην ομάδα του λυκοπενίου οι δερματικές αντιδράσεις στην υπεριώδη ακτινοβολία ήταν πολύ ηπιότερες. Παρόμοια δοκιμή στην οποία οι συμμετέχοντες λάμβαναν 8-16 mg λυκοπενίου καθημερινά για 12 εβδομάδες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αντιοξειδωτική ουσία μπορεί να μειώσει αισθητά (κατά 40-50%) το κοκκίνισμα του δέρματος έπειτα από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον ανάδρομο Ερμή να έχει ανατρέψει κάποια σχέδιά σας και στόχους σας ενώ και η Αφροδίτη όντας ανάδρομη θα συνεχίζει να σας δημιουργεί καθυστερήσεις και ανασφάλεια μέσα στον χώρο της καριέρας σας.
Ο Άρης από τον Τοξότη θα βοηθήσει περισσότερο το 3ο δεκαήμερο ενώ ο Δίας από τους Ιχθύς θα συνεχίσει να σας υποστηρίζει και να σας προστατεύει.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την ανάδρομη Αφροδίτη να σας ωθεί να επανεξετάσετε κάποια σχέδιά σας ενώ και ο ανάδρομος Ερμής στον Υδροχόο και τον 10ο σας οίκο ίσως να επαναφέρει συζητήσεις στον επαγγελματικό σας τομέα που θα σας πιέσουν. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα συνεχίσει να σας πιέζει ενώ η Πανσέληνος στον Καρκίνο στις 18.01 μαζί με τον Πλούτωνα θα σας πιέσει να κάνετε κάποιες αλλαγές στα σχέδιά σας ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε και μια σημαντική υποστήριξη. Στις 23.01 η σύνοδος Ήλιου-ανάδρομου Ερμή ίσως να σας πιέσει επίσης με συναντήσεις και συζητήσεις που δεν θα έχουν αποτελέσματα.Τέλος ο Δίας από τους Ιχθύς θα επηρεάσει θετικά τις αρχές του 1ου δεκαημέρου με υποστήριξη σε στόχους.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Από την αρχή της εβδομάδας ο κυβερνήτης σας Ερμής θα είναι ανάδρομος και παρόλο που θα είναι σε μια θετική θέση για εσάς ίσως να πρέπει να αναθεωρήσετε κάποια σχέδιά σας . Η Πανσέληνος στις 18.01 θα τονίσει την ανασφάλειά σας για θέματα οικονομικά ή συναισθηματικά ενώ η σύνοδος Ήλιου-ανάδρομου Ερμή στις 23.01 ίσως να φέρει κάποιες καθυστερήσεις σε κάποια σχέδια που είχατε κάνει αλλά κι εσείς ίσως να αναθεωρήσετε αποφάσεις που είχατε πάρει το προηγούμενο διάστημα.Τέλος ο Δίας από τους Ιχθύς θα ευνοήσει μόνο τις αρχές του 1ου δεκαημέρου με βελτίωση στην καριέρα σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει και πάλι με την Αφροδίτη ανάδρομη στον Αιγόκερω και πολλοί θα είστε στη διάθεση να επανεξετάσετε σχέσεις. Η σύνοδος Ηλίου-ανάδρομου Ερμή στις 23.01 στον Υδροχόο ίσως να σας φέρει οικονομικά μπλεξίματα και δυσκολίες σε γραφειοκρατικά θέματα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η Σελήνη θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και θα αντιμετωπίσετε κάποιες δυσκολίες στην καριέρα σας ενώ ίσως να έχετε κάποιους περιορισμούς από συνεργάτες και διαφωνίες μέσα στην εργασία σας.
Οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια απομάκρυνση με το ταίρι σας ωστόσο ίσως να πρεμήσετε προς το απόγευμα.Οι αδέσμευτοι ίσως πάρετε μια ερωτική απογοήτευση

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η Σελήνη θα βρίσκεται στον Λέοντα και τον 12ο σας οίκο και θα έχετε δυσκολίες σε επαγγελματικά θέματα και μεγάλη ένταση με συνεργάτες ωστόσο προσέχετε αρκετά την υγεία σας και βρείτε χρόνο να ξεκουραστείτε.
Οι δεσμευμένοι ίσως να πιεστείτε σήμερα σε στόχους σας με το ταίρι σας ενώ ίσως να κουραστείτε αρκετά με υποχρεώσεις των παιδιών σας.Οι αδέσμευτοι ίσως να είστε κάπως πιεσμένοι συναισθηματικά για κάποια σχέση από το παρελθόν ή θα πιεστείτε από κάποια συνάντηση.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει και πάλι με τον κυβερνήτη σας Αφροδίτη να συνεχίσει να είναι ανάδρομη στον Αιγόκερω και στον τομέα του σπιτιού και της οικογένειας και ίσως να θέλετε να επανεξετάσετε θέματα οικογενειακά ενώ και ο Ερμής ανάδρομος ίσως να σας φέρει επικοινωνία με άτομα από το παρελθόν. Η Πανσέληνος στις 18.01 θα σας προβληματίσει και θα σας πιέσει με οικογενειακά και επαγγελματικά θέματα ενώ η σύνοδος Ήλιου-ανάδρομου-Ερμή στις 23.01 ίσως να σας φέρει συναντήσεις με φιλικά σας άτομα από το παρελθόν.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Οι Σκορπιοί έχετε ήδη ξεκινήσει να ευνοείστε από τον Δία στους Ιχθύς ωστόσο ο ανάδρομος Ερμής θα σας προβληματίσει και πάλι με θέματα οικογενειακά και παρεξηγήσεις. Η Πανσέληνος στον Καρκίνο στις 18.01 δεν θα σας επηρεάσει αρνητικά και θα ίσως να αναγνωριστείτε από το περιβάλλον σας ωστόσο κάποιοι από εσάς στο τέλος της εβδομάδας με τη σύνοδο Ήλιου-ανάδρομου Ερμή ίσως να έχετε εντάσεις και παρεξηγήσεις μέσα στην οικογένειά σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στο ζώδιό σας που θα σας δώσει δύναμη και μαχητικότητα για να πετύχετε κάποια σχέδιά σας . Η Πανσέληνος στις 18.01 στον Καρκίνο σε αντίθεση με τον Ήλιο και τον Πλούτωνα θα τονίσει κάποιες ανασφάλειες σας οικονομικές και συναισθηματικές για κάποια σχέδιά σας ενώ η σύνοδος Ηλίου-ανάδρομου Ερμή στις 23.01 μπορεί να δυσκολέψει την επικοινωνία σας και τις μετακινήσεις σας. Τέλος ο Δίας από τους Ιχθύς στον οίκο του σπιτιού και της οικογένειας ίσως να σας δίνει αισιοδοξία ωστόσο δεν θα πρέπει να υπερβάλλετε.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή ανάδρομο να βρίσκεται στον Υδροχόο και ίσως να έχετε κάποιες καθυστερήσεις σε οικονομικά θέματα ωστόσο ο Δίας από τους Ιχθύς θα ευνοεί την επικοινωνία σας. Η Πανσέληνος στις 18.01 στον Καρκίνο ίσως να σας φέρει αρκετή ένταση και κάποια ξεσπάσματα αφού θα πρέπει να ασχοληθείτε με συνεργάτες και τους άλλους στη ζωή σας ενώ η σύνοδος Ηλίου-ανάδρομου-Ερμή στις 23.01 που θα σας φέρει παρεξηγήσεις αλλά και αναποδιές στα οικονομικά σας.

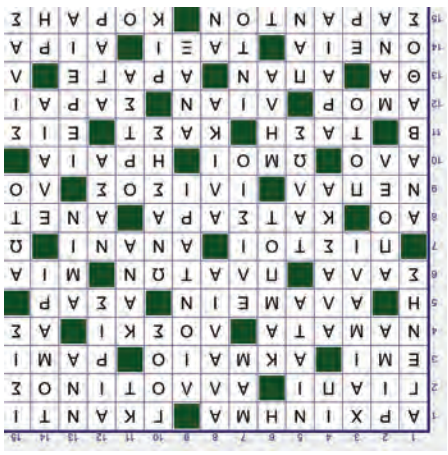
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Ερμής θα βρίσκεται ανάδρομος στο ζώδιό σας και ίσως να αναθεωρήσετε κάποιους προσωπικούς σας στόχους. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα συνεχίσει να σας πιέζει ενώ η Πανσέληνος στις 18.01 ίσως να σας πιέσει αρκετά ψυχολογικά και να θελήσετε να απομονωθείτε.Η σύνοδος Ηλίου-ανάδρομου Ερμή στις 23.01 ίσως να φέρει παρεξηγήσεις και παρανοήσεις με άτομα που θα έρθετε σε επικοινωνία και προσέχετε τον τρόπο που θα εκφραστείτε.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει και ο Δίας θα βρίσκεται ήδη στο ζώδιό σας που θα σας ευνοήσει σε προσωπικά σας σχέδια και τη δημιουργικότητά σας. Η Πανσέληνος στις 18.01 θα είναι αρκετά θετική για εσάς και ίσως να πάρετε κάποια αναγνώριση ή βοήθεια από κάποιο σημαντικό πρόσωπο ενώ η σύνοδος Ηλίου-ανάδρομου Ερμή στις 23.01 ίσως να φέρει μυστικές συναντήσεις..

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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