

Υγεία / Διατροφή

Από ποιες παθήσεις μας προστατεύει το σουσάμι



Ο ρόλος του στην προστασία της καρδιάς και των αγγείων είναι γνωστός εδώ και πολλά χρόνια.

Το σουσάμι περιέχει τρεις σημαντικές αντιοξειδωτικές ουσίες: τη σπασμίνη, τη σπασμολίνη και τη βιταμίνη E που το καθιστούν ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό τρόφιμο. Η προστατευτική του δράση αφορά στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών που παράγονται από τον οργανισμό και την απομάκρυνση των άχρηστων μεταβολικών προϊόντων, προστατεύοντας την υγεία των αρτηριών.

Περιέχει επίσης πρωτεΐνες, καλά λιπαρά, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Ας δούμε από ποιες παθήσεις προστατεύει η επαρκής πρόσληψη σουσαμιού:

Κατάθλιψη: Μελέτη έδειξε ότι η συστηματική πρόσληψη συστατικών του σουσαμιού, όπως η σπασμολίνη, έχει δράση ανάλογη των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Επιπλέον, χάρη στην υψηλή του περιεκτικότητα σε ασβέστιο και μαγνήσιο αλλά και θειαμίνης και τρυποφάνης, το σουσάμι μπορεί να συμβάλλει στην παραγωγή σεροτονίνης, την ευκολότερη χαλάρωση και την επίτευξη βαθύτερου ύπνου.

Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο: Το σουσάμι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη B6, ασβέστιο, μαγνήσιο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Ο συνδυασμός αυτός προσφέρει καλύτερη μυϊκή λειτουργία και χαλάρωση, μειώνοντας τους πόνους που αντιμετωπίζουν αρκετές γυναίκες τις τελευταίες ημέρες πριν την περίοδο.

Δέρμα και ρυτίδες: Το σουσάμι έχει αντιφλεγμονώδη δράση και προστατεύει την επιδερμίδα από τις ακτίνες UV. Παράλληλα, η υψηλή περιεκτικότητά του σε λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικά συστατικά, συμβάλλουν στην ομαλή ενυδάτωση της επιδερμίδας και την προστασία της από οξειδωτικούς παράγοντες. Έτσι μπορεί να συμβάλλει στην καθυστέρηση εμφάνισης ρυτίδων και άλλων σημείων γήρανος.

Ηροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Αυτή η εβδομάδα θα χαρακτηριστεί από τη σύνοδο Άρη-Κρόνου που ίσως να σας βοηθήσει να πετύχετε κάποιους στόχους σας. Ενώ το εξάγωνο Ερμή από το ζώδιό σας με Κρόνο και Άρη στις 08.04 επίσης θα σας βοηθήσουν να έχετε πιο γρήγορες εξελίξεις σε κάποια εργασιακά σας σχέδια ενώ και ο Ήλιος στο ζώδιό σας θα βοηθήσει αρκετά την δημιουργικότητά σας. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε κάποιες αποκαλύψεις που θα σας εκνευρίσουν.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Άρη-Κρόνου να σας πιέζει αρκετά σε θέματα που αφορούν την καριέρα σας. Ο Ήλιος και ο Ερμής θα βρίσκονται στον Κριό και τον 12ο σας οίκο και ίσως να σας εκνευρίσουν κάποια προσωπικά σας θέματα ωστόσο με το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη στις 08.04 ίσως να έχετε κάποια μυστική βοήθεια σε δυσκολίες που ίσως να έχετε. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας προσέχετε με το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα οικονομικές απώλειες αλλά θέματα από το παρελθόν που ίσως να έρθουν ξανά στο προσκήνιο.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Ερμής θα βρίσκονται στο ζώδιο του Κριού και θα έχετε περισσότερη διάθεση να επικοινωνήσετε. Το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη στις 08.04 ίσως να σας βοηθήσει στις συνεργασίες σας με ομάδες και να έχετε πιο πρακτικά αποτελέσματα ωστόσο το τετράγωνο του κυβερνήτη σας Ερμή με τον Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας προβληματίσει με κάποιους στόχους σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή να βρίσκονται στον Κριό και τον οίκο της καριέρας και της κοινωνικότητας σας και ίσως να έχετε αρκετή ένταση και τρέξιμο για κάποιες υποχρεώσεις σας. Στις 08.04 με το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη ίσως να βρείτε λύσεις ή να καταφέρετε να πραγματοποιήσετε κάποιες οικονομικές διευθετήσεις. Ωστόσο προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας με το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα που ίσως να έχετε εντάσεις με συνεργάτες και αποκαλύψεις.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή να βρίσκονται στον Κριό σε ένα ευνοϊκό ζώδιο για εσάς και ίσως να εξελιχθούν καλύτερα κάποια σχέδιά σας που είχαν καθυστερήσει ενώ η σύνοδος Άρη-Κρόνου ίσως να σας πιέσει αρκετά σε κάποιες σχέσεις σας. Ωστόσο το εξάγωνο Ερμή-Άρη στις 08.04 ίσως να σας δώσει λύσεις μέσα από την επικοινωνία που θα έχετε.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στον Κριό και τον οίκο των οφειλών και των οικονομικών σας μαζί με τον Ήλιο και ίσως να θελήσετε να κάνετε κάποιες κινήσεις ώστε να κάνετε κάποιον προγραμματισμό. Η Αφροδίτη θα περάσει στους Ιχθύς και τον οίκο των σχέσεων σας και θα ευνοηθεί αρκετά ο τομέας αυτός. Το εξάγωνο Ερμή-Άρη στις 08.04 ίσως να σας δώσει κάποια ικανοποίηση από κάποιον προγραμματισμό που θα κάνετε σε κάποιες υποχρεώσεις σας ωστόσο το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας προβληματίσει αρκετά.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει τη σύνοδο Άρη Κρόνου στον Υδροχόο που θα σας βοηθήσει να έχετε θετικά αποτελέσματα σε κάποιους στόχους σας. Ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στον Κριό και θα ευνοηθούν συζητήσεις με συνεργάτες ενώ το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή Άρη στις 08.04 θα σας βοηθήσει να κάνετε κάποιον προγραμματισμό για μια σχέση ή συνεργασία. Ενώ αποφύγετε στο τέλος της εβδομάδας να δώσετε βάση σε πληροφορίες ή να έρθετε σε αντιπαράθεσεις με συνεργάτες με το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Άρη-Κρόνου που μπορεί να σας πιέσει σε στόχους για το σπίτι και την οικογένεια ωστόσο ο Δίας και ο Ποσειδώνας στους Ιχθύς θα σας δίνουν μεγάλη διάθεση και δημιουργικότητα. Το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη στις 08.04 θα σας βοηθήσουν να κάνετε ένα προγραμματισμό σε θέματα που σας απασχολούν και σας πιέζουν ενώ προσέχετε αρκετά την επικοινωνία σας προς το τέλος της εβδομάδας, οικονομικά και τις μετακινήσεις σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Άρη-Κρόνου στον Υδροχόο και θα ευνοηθεί μέσα από κάποια πρόταση ενώ το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη στις 08.04 θα σας βοηθήσει να πάρετε τελικές αποφάσεις. Το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας προβληματίσει σε οικονομικά θέματα.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Άρη-Κρόνου στον τομέα των οικονομικών σας που ίσως να σας πιέσει ενώ ο Ήλιος με τον Ερμή στο ζώδιο του Κριού ίσως να φέρει κάποιες συζητήσεις και εντάσεις μέσα στην οικογένειά σας. Το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη στις 08.04 ίσως να σας δώσει κάποιες λύσεις κάνοντας έναν προγραμματισμό.

Υδροχός (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Άρη-Κρόνου στο ζώδιό σας που θα σας πιέσει αρκετά ίσως σε θέματα της καριέρας σας ίσως και μέσα από περισσότερες υποχρεώσεις ενώ το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη στις 08.04 ίσως να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τα επόμενα σχέδιά σας. Προς το τέλος της εβδομάδας το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να σας πιέσει με κάποιες πληροφορίες που ίσως να έχετε από το περιβάλλον σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Άρη-Κρόνου που ίσως να σας πιέσει κάπως ψυχολογικά. Το ζώδιό σας θα βρίσκονται και ο Δίας με τον Ποσειδώνα και θα έχετε αρκετή διάθεση αλλά και ευκαιρίες ωστόσο προσπαθήσετε να είστε με περισσότερο ρεαλισμό. Το εξάγωνο Ερμή-Κρόνου και Ερμή-Άρη στις 08.04 ίσως να σας βοηθήσει να κάνετε έναν προγραμματισμό με οικονομικά και εκκρεμότητες ενώ αποφύγετε να κάνετε έξοδα στο τέλος της εβδομάδας με το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Σ	Ο	Ν	Α	Τ	Ν	Ι	Α	Μ
Α	Π	Μ		Ι	Ο		Α	Ν
Ε	Ν		Ι	Ο	Σ	Ρ	Κ	Ι
	Α	Μ		Σ		Α	Ρ	Ε
Σ		Α	Π	Α		Ε	Α	
Α		Σ	Α	Τ	Ν		Θ	Α
Τ		Ο	Σ		Α	Ι	Α	Μ
Α		Σ		Ι	Ο	Π	Μ	Σ
Μ		Α	Ρ	Τ	Α	Κ	Α	Ε
Α		Α	Δ		Α	Κ	Α	Α
Σ		Ο	Μ	Ο	Ν	Υ	Τ	Α