

Υγεία / Διατροφή

Προσοχή: Γιατί είναι καλύτερο να πίνεις το τσάι σου χωρίς γάλα;

Πολλοί είναι οι άνθρωποι που πίνουν καφέ και τσάι με γάλα αλλά αυτό δεν γνωρίζουν είναι πως δεν είναι ότι καλύτερο για την υγεία τους. Υπάρχουν σοβαροί λόγοι για να μην το κάνεις και πλέον θεωρείται κακή συνήθεια αν γίνεται.

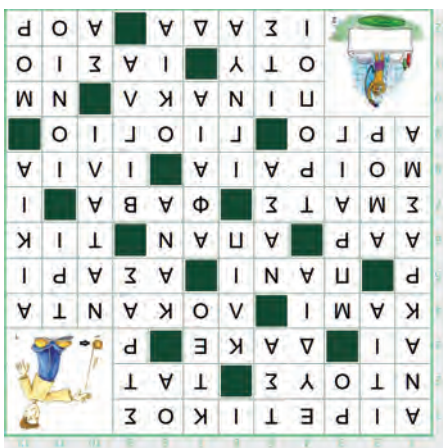
Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο καταναλώνουν τουλάχιστον μία κούπα τσάι την ημέρα (σπμειωτέον, είναι το ρόφημα με τη δεύτερη υψηλότερη κατανάλωση στον κόσμο μετά το νερό). Έτσι ωφελούνται από τις αντικαρκινικές, αντιβακτηριακές, αντιοξειδωτικές, και αποτοξινωτικές του ιδιότητες. Το τσάι συμβάλλει επίσης στην προστασία από καρδιακά νοσήματα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, προλαμβάνει την αρθρίτιδα, αυξάνει την πυκνότητα των οστών, καταπολεμά την κακοσμία του στόματος κ.ά.



Το τσάι λοιπόν κάνει καλό, αρκεί να πίνεται χωρίς ζάχαρη (αλλά με μέλι) και χωρίς γάλα. Ειδικά για το δεύτερο, σε σχετική μελέτη διαπιστώθηκε ότι μία ομάδα πρωτεϊνών του γάλακτος, οι καζεΐνες, μειώνουν την ποσότητα των κατεχινών που περιέχονται στο τσάι και οι οποίες συμβάλλουν στην προστασία από τη στεφανιαία νόσο. Επιπλέον οι επιστήμονες πιστεύουν ότι, αφού το γάλα φαίνεται να τροποποιεί τη βιολογική δράση των συστατικών του τσαγιού, είναι πιθανό να επηρεάζει και τις αντικαρκινικές του ιδιότητες.

Για τους παραπάνω λόγους λοιπόν είναι καλύτερα να αποφεύγεις το γάλα και να προτιμάς να συνοδεύεις το τσάι σου με λεμόνι, το οποίο δρα με τελείως αντίθετο τρόπο από το γάλα. Χάρη στη βιταμίνη C που περιέχει βοηθά τον οργανισμό να συγκρατήσει περισσότερες από τις αντιοξειδωτικές ουσίες του τσαγιού και κυρίως τις κατεχίνες.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Εύκολο

Πύκνο

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Από τις 12.02 ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και θα έχετε καλύτερες εξελίξεις σε συζητήσεις που θα κάνετε ενώ θα έχετε την ευκαιρία να καταφέρετε στόχους και να περάσετε όμορφα με φιλικά σας πρόσωπα.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να καλύψετε έξοδα που ίσως να κάνετε για τα παιδιά σας ενώ θα έχετε ίσως και κάποιο δώρο από το ταίρι σας συναισθηματικό ή υλικό ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε γύρω στις 10.02 εντάσεις που ίσως να έχετε για θέματα της οικογένειάς σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία ή να έχετε επανένωση μετά από κάποια απομάκρυνση ενός προσώπου ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Από τις 12.02 ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και θα έχετε συζητήσεις και επαφές στην καριέρα σας για οικονομικά θέματα και πολύ πιθανόν είναι να αναγνωριστεί και η αξία σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να αποκαταστήσετε κάποια παρεξήγηση που είχατε αλλά να βρείτε λύσεις στη σχέση σας ίσως και με τη βοήθεια ενός φιλικού σας προσώπου ενώ κάποιοι θα ενδυναμώσετε τη σχέση σας ίσως και μέσα μια ουσιαστική συζήτηση ή ένα ταξίδι.

Οι αδέσμευτοι κάποιοι ίσως να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα ή να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία που θα σας ενθουσιάσει και κάποιοι ίσως να κάνετε μια έντονη γνωριμία σε μια μετακίνησή σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Από τις 12.02 ο Ερμής κυβερνήτης σας θα περάσει στον Υδροχόο και θα είναι μια θετική περίοδος για να οργανώσετε κάποια σχέδιά σας, για να επενδύσετε σε γνώσεις, να βελτιώσετε σπουδές, να ασχοληθείτε με νομικά θέματα που ίσως να ήταν σε εκκρεμότητα, να κάνετε ταξίδια και να επικοινωνήσετε πιο εύκολα με το περιβάλλον σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε ξαφνικές προσκλήσεις για έξοδο με το ταίρι σας και θα περάσετε όμορφα ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποιο δώρο ή ξαφνική βοήθεια από κάποιο γονιό σας. Επίσης κάποιοι προσέχετε να μην γκρινιάζετε με το ταίρι σας για θέματα καθημερινότητας ενώ από το τέλος της εβδομάδας θα έχετε πιο ευνοϊκές συνθήκες για να επικοινωνήσετε.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία σε κάποια έξοδό σας ενώ σίγουρα θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες από το τέλος της εβδομάδας και μετά.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Από τις 12.02 ο Ερμής στον Υδροχόο θα σας βάλει στη διαδικασία να ρυθμίσετε οικονομικά θέματα που εκκρεμούν.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα βρείτε λύσεις σε οικογενειακά θέματα ή σε θέματα που είχατε με το ταίρι σας και θα πάρετε χαρά από τα παιδιά σας ή μια εγκυμοσύνη ξαφνική ενώ κάποιοι ίσως να έχετε την ευκαιρία να πείτε τα πράγματα ξεκάθαρα αν και δεν είναι σίγουρο ποια θα είναι η κατάληξη.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε ξαφνικές γνωριμίες και κάποιοι ίσως να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα ενώ κάποιοι ίσως να ξεκαθαρίσετε έντονα με σχέσεις από το παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Από τις 12.02 ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και θα έχετε επικοινωνία, επαφές και νέες γνωριμίες που ίσως φέρουν νέες συνεργασίες ενώ κάποιοι ίσως να πρέπει να αποδείξετε τα προσόντα σας αλλά και τις γνώσεις σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα βρείτε λύσεις ενδεχομένως σε εντάσεις που ίσως περάσατε και κάποιοι ίσως να έχετε βοήθεια από το ταίρι σας και υποστήριξη ενώ θέματα καθημερινότητας και υποχρεώσεων ίσως να πιέσουν κάποιους άλλους. Πάντως η επικοινωνία με το ταίρι σας από το τέλος της εβδομάδας θα είναι πιο καλή και θα έχετε περισσότερο χρόνο για να ασχοληθείτε μαζί του.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε ξαφνικές γνωριμίες και θα έχετε αρκετές ερωτικές προκλήσεις ενώ από το τέλος της εβδομάδας και μετά ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα σας ταιριάζει αρκετά.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Από τις 12.02 ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και θα ασχοληθείτε αρκετά με την καθημερινότητα και την εργασία σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε κάποιες ξαφνικές εκπλήξεις από το ταίρι σας και θα έχετε μια ευχάριστη εβδομάδα ωστόσο κάποιοι από εσάς καλό θα είναι να προσέχετε την επικοινωνία με τα παιδιά σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία και κάποιοι ίσως να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα ωστόσο κάποιοι ίσως να κλείσετε υποθέσεις με το παρελθόν ή να κάνετε μια αρκετά παθιασμένη γνωριμία.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η σύννοδος Ερμή-Πλούτωνα βέβαια ίσως να φέρει συζητήσεις σε καριέρα ή οικογένεια που θα σας προβληματίσουν και θα έχουν αρκετή ένταση ωστόσο από τις 12.02 που ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο θα έχετε πιο θετικά αποτελέσματα στην επικοινωνία σας ή τις συζητήσεις σας ενώ θα έχετε και περισσότερη εύνοια να ασχοληθείτε με κόμποι αλλά και πράγματα που σας ικανοποιούν.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να είχατε κάποιες διαφωνίες με το ταίρι σας σχετικά με τα παιδιά σας αλλά ίσως και κάποιο άγχος για θέματα των παιδιών σας ωστόσο μέσα στην εβδομάδα θα βρείτε λύσεις ενώ κάποιοι ίσως να έχετε έναν προβληματισμό και συζητήσεις μέσα στην οικογένειά σας ίσως και για κάποιο σας γονιό.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε ξαφνικές προτάσεις ερωτικές που ωστόσο ίσως να μην αντιστοιχούν στη σοβαρότητα μιας κατάστασης που εσείς έχετε ανάγκη αλλά από το τέλος της εβδομάδας θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες ή να έχετε επικοινωνία με κάποιο άτομο από το παρελθόν.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ερμής από τις 12.02 θα περάσει στον Υδροχόο και θέματα της οικογένειας θα σας απασχολήσουν αρκετά.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε θετική κατάληξη μέσα στην εβδομάδα εάν είχατε κάποιες εντάσεις με το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε χαρά από τα παιδιά σας ή μια ξαφνική εγκυμοσύνη ωστόσο κάποιοι προσέχετε την επικοινωνία με το ταίρι σας και θέματα οικογενειακά με τα αδέρφια σας.

Οι αδέσμευτοι αυτή την εβδομάδα θα κάνετε μια ξαφνική και νέα γνωριμία που ίσως να σας κάνει να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Από τις 12.02 ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και θα έχετε περισσότερη εύνοια σε συζητήσεις και συνεργασίες ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και νέες προτάσεις για συνεργασίες.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια ξαφνική βοήθεια από ένα πρόσωπο της οικογένειάς σας σε θέματα καθημερινότητας ή να έχετε και κάποιες ξαφνικές επισκέψεις φίλων ωστόσο κάποιοι ίσως να προβληματιστείτε με οικονομικές απαιτήσεις που ίσως να έχει το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποιο ξαφνικό φλερτ μέσα στην εργασία σας ή από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ ίσως να πιεστείτε με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν αλλά ίσως να βιώσετε και στιγμές πάθους.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Ερμής από τις 12.02 ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και θα ασχοληθείτε περισσότερο με τα οικονομικά σας ενώ ίσως να έχετε και κάποια έσοδα από δημιουργικές σας ασχολίες.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας που θα σας ανακουφίσουν για έξοδα που κάνετε για εκείνα ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε αντιπαραθέσεις με το ταίρι σας για θέματα οικονομικά.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία και ίσως ερωτευτείτε κεραυνοβόλα ενώ κάποιοι ίσως να προβληματιστείτε για κάποιο πρόσωπο που βρίσκεται μακριά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Από τις 12.02 που ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο θα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε συζητήσεις και να κάνετε κάποιες ρυθμίσεις ή οικονομικές συμφωνίες.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις εάν είχατε κάποιες εντάσεις με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε κάποιες υποψίες για το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα αναπτέρωσει το ηθικό σας ενώ κάποιοι ίσως να είστε ακόμη κολημένοι με το παρελθόν ή να έχετε κάποιες μυστικές ερωτικές συναντήσεις.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η σύννοδος Ερμή-Πλούτωνα στον Αιγόκερω στις 10.02 ίσως να σας φέρει κάποια δυσκολία στην επικοινωνία με φιλικά σας πρόσωπα, ομάδες ή ομοϊδεάτες ωστόσο ίσως να έχετε και κάποια σημαντική υποστήριξη στους στόχους σας. Από τις 12.02 ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και ίσως να έχετε κάποιες μυστικές επαφές για κάποια σχέδιά σας ενώ ίσως να πρέπει να προσέξετε κινήσεις πίσω από την πλάτη σας, θέματα με τους υπολογιστές σας και τα αρχεία σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ίσως ξαφνικές ευχάριστες ειδήσεις από το ταίρι σας, κάποιο ξαφνικό δώρο αλλά ίσως και κάποια ξαφνική αύξηση εσόδων ενώ ίσως να πρέπει να συζητήσετε ουσιαστικά με το ταίρι σας για κάποιους στόχους σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποιες μυστικές ερωτικές συναντήσεις.