

Υγεία / Διατροφή

Θέλεις ν' απολαμβάνεις τον ύπνο σου; Φάε φυσικοβούτυρο για να το πετύχεις

Τώρα έχουμε έναν ακόμη λόγο για να αγαπάμε το φυσικοβούτυρο. Εάν αντιμετωπίζεις προβλήματα αϋπνίας, μια είναι η λύση και όχι, δεν είναι αυτή που φαντάζεσαι. Δεν θα σου πούμε να κατευθυνθείς στο ντουλάπι με τα φάρμακα αλλά κάνε μια στάση πρώτα στην κουζίνα σου. Ορισμένα τρόφιμα μπορούν να σε βοηθήσουν να κοιμηθείς καλύτερα - και ευτυχώς για όλους όσους αγαπούν το φιστίκι- το φυσικοβούτυρο είναι ένα από αυτά. Γιατί; Τα φιστίκια περιέχουν τρυπτοφάνη, το ίδιο αμινοξύ που υπάρχει στις γαλοπούλες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μια μικρή κουταλιά φυσικοβούτυρο στο ψωμί σου είναι το τέλειο σνακ πριν τον ύπνο. Ο εγκέφαλος στην πραγματικότητα μετατρέπει την τρυπτοφάνη σε μελατονίνη - την οποία μπορούμε να βρούμε σε πολλά συμπληρώματα διατροφής που σκοπό έχουν να σε βοηθήσουν να κοιμηθείς - καθώς και σε σεροτονίνη. Για να έχεις τη μέγιστη επίδραση της τρυπτοφάνης στο φυσικοβούτυρο, αναζητήσε ένα παραδοσιακό φυσικοβούτυρο χωρίς προσμίξεις άλλων συνθετικών. Αυτό συμβαίνει επειδή οι υδατάνθρακες καθιστούν την τρυπτοφάνη πιο εύκολα διαθέσιμη στον εγκέφαλο. Μπορείς να επιλέξεις ψωμί ολικής αλέσεως και μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη για ένα υγιεινό σνακ πριν από τον ύπνο.

Η κατανάλωση φυσικοβούτυρου πριν πέσεις στο κρεβάτι βοηθά στην αποκατάσταση των μυών σου

Άλλος ένας εξαιρετικός λόγος για να εντάξεις το φυσικοβούτυρο στην καθημερινή σου συνήθεια πριν τον ύπνο. Η πρωτεΐνη που περιέχει βοηθά στην αποκατάσταση των μυών σου. Υπάρχουν πολλά θρεπτικά συστατικά σε αυτό το βούτυρο που αναζωογονούν τους μύες και αποτρέπουν τη διάσπασή τους.

Οι λύσεις της εβδομάδας

Σ	Ι	Σ	Α	Μ	Α	Α	Μ	Ι	Σ	Α	Β	Α
Ο	Δ	Ο	Ρ	Α	Σ	Υ	Α	Τ	Σ	Α	Ι	Α
Γ	Σ	Ο	Υ	Π	Α	Ι	Ρ	Α	Ρ	Ε	Φ	Ι
Ι	Ρ	Α	Φ	Α	Μ	Ι	Σ	Α	Υ	Ε	Ι	Ι
Α	Ε	Ο	Ν	Ρ	Α	Κ	Τ	Α	Χ	Α	Ρ	Α
Ν	Ο	Π	Ε	Υ	Α	Ζ	Α	Κ	Ρ	Ε	Ρ	Ε
Σ	Α	Τ	Α	Υ	Α	Υ	Ο	Κ	Σ	Α	Κ	Κ
Α	Τ	Ν	Α	Ρ	Α	Π	Μ	Α	Ν	Α	Σ	Α
Ν	Α	Ζ	Α	Τ	Σ	Ζ	Α	Δ	Ι	Α	Α	Α
Α	Ι	Κ	Ο	Σ	Ο	Ρ	Ε	Υ	Α	Β	Ι	Β
Ν	Σ	Α	Υ	Ο	Κ	Α	Α	Ι	Ε	Ρ	Α	Α
Α	Τ	Η	Ν	Α	Μ	Σ	Ο	Κ	Ι	Υ	Ε	Τ

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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Στο τέλος της εβδομάδας στις 04.06 η Πανσέληνος στον Τοξότη ίσως να σας δώσει τη δυνατότητα να κάνετε ένα ταξίδι ενώ η σύνοδος Ερμή-Ουρανού θα φέρει εκπλήξεις αλλά κάποιοι ίσως να κάνουν και κάποια ξαφνικά έξοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και με τα παιδιά σας και προς το τέλος της εβδομάδας θα νιώσετε μεγάλη συναισθηματική ικανοποίηση από συναντήσεις που θα έχετε με αγαπημένα πρόσωπα της οικογένειας αλλά ίσως να έχετε και ρομαντικές στιγμές με το ταίρι σας. Ξαφνικές επικοινωνίες με φίλους δεν θα λείψουν καθώς και ξαφνικές προσκλήσεις ή επισκέψεις. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες μέσα στην καθημερινότητά σας, κάποιοι ίσως να έχετε μυστικές ρομαντικές συναντήσεις αλλά και κάποιοι ξαφνικές γνωριμίες.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Πανσέληνος στον Τοξότη στις 04.06 ίσως να σας ωθήσει να ολοκληρώσετε κάποια οικονομικές εκκρεμότητες ενώ η σύνοδος Ερμή-Ουρανού στο τέλος της εβδομάδας θα φέρει ξαφνικές προσκλήσεις, συναντήσεις αλλά ίσως και κάποια έσοδα ή έξοδα αναλόγως του προσωπικού σας χάρτη. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια ένταση με κάποιες αλλαγές που ίσως να γίνονται μέσα στο σπίτι ίσως και λόγω των παιδιών σας ωστόσο κάποιοι από εσάς θα έχετε περισσότερη συναισθηματική επικοινωνία με το ταίρι σας και θα κάνετε σχέδια. Κάποιοι θα περάσετε όμορφα με φίλους ενώ κάποιοι ίσως να έχετε κάποια ξαφνικά νέα από τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε εξελίξεις σε μια γνωριμία, κάποιοι θα έχετε ρομαντικές συναντήσεις και κάποιοι ίσως να έχετε κάποιες ξαφνικές γνωριμίες μέσα από το περιβάλλον σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η Πανσέληνος στον Τοξότη στις 04.06 ίσως να ολοκληρώσει ή να δώσει έμφαση σε κάποια συνεργασία ωστόσο προσέχετε να μην ενθουσιαστείτε ενώ η σύνοδος Ερμή-Ουρανού στο τέλος του μήνα ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική ιδέα ή ένα ξαφνικό ταξίδι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να επικοινωνήσετε με το ταίρι σας και με τα παιδιά σας και πολλοί ίσως να νιώσετε μεγάλη συναισθηματική σύνδεση με το ταίρι σας και να περάσετε ρομαντικές στιγμές. Κάποιοι ίσως να έχετε ξαφνικές προσκλήσεις αλλά κάποιοι ίσως να κάνουν και ένα ταξίδι μυστικό. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες ενώ κάποιοι ίσως να κάνουν μια ρομαντική συνάντηση ή γνωριμία. Κάποιοι ίσως να έχετε ξαφνικές μυστικές συναντήσεις με κάποιο άτομο από το παρελθόν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιο άγχος με τα παιδιά σας και να προβληματιστείτε για οικονομικά θέματα ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας θα περάσετε ρομαντικά με το ταίρι σας μέσα από την επικοινωνία που θα έχετε ή ένα ταξίδι που θα κάνετε ίσως και στην πατρική σας οικογένεια και θα έχετε ευχάριστες συναντήσεις με φίλους. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια καρμική γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον, κάποιοι ίσως να κάνουν μια ρομαντική γνωριμία σε κάποιο ταξίδι αλλά κάποιοι θα έχετε και ξαφνικές γνωριμίες ή συναντήσεις με το παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να αποφασίσετε να εξελίξετε τη σχέση σας και να την μονιμοποιήσετε ωστόσο κάποιοι αποφεύγετε μυστικά από το ταίρι σας. Κάποιοι ωστόσο θα έχετε τη δυνατότητα να περάσετε αρκετά ρομαντικά ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας προσπαθήστε να μην έχετε παρεξηγήσεις ίσως από κάποια ξαφνικά θέματα που θα προκύψουν. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια σημαντική γνωριμία σε κάποια έξοδό σας, κάποιοι ίσως να έχετε συναντήσεις μυστικές με το παρελθόν ή να αναπολήσετε κάποιο πρόσωπο ενώ ξαφνικές γνωριμίες δεν θα λείψουν.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνουν συζητήσεις με το ταίρι σας για κάποια σχέδιά σας και θα εξελίξετε τη σχέση σας ενώ κάποιοι θα καταφέρατε να περάσετε όμορφα ίσως και με κάποιο ταξίδι που θα κάνετε και θα ζησετε ρομαντικές στιγμές. Αποφεύγετε σημαντικές αποφάσεις ωστόσο και ζηστε τα ξαφνικά και όμορφα που θα σας έρθουν. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια μοιραία γνωριμία σε μια μετακίνησή σας, θα έχετε την ευκαιρία να ζησετε όμορφες στιγμές με φιλικά σας πρόσωπα, να διασκεδάσετε και ίσως να κάνετε και κάποια νέα γνωριμία ωστόσο καλό θα είναι να κρατήσετε τις επιφυλάξεις σας και να μην ενθουσιαστείτε.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η Πανσέληνος στις 04.06 στον Τοξότη δεν θα είναι αρνητική για εσάς και ίσως να ολοκληρώσετε θέματα με επικοινωνία, τρέξιμο και μετακινήσεις ωστόσο και πάλι θα πρέπει να είστε αρκετά συγκεντρωμένοι στις αποφάσεις σας και να λειτουργήσετε με σύνεση. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνουν συζητήσεις και να πάρτε αποφάσεις με το ταίρι σας ενώ ίσως να κάνετε ξεκινήματα σε ένα άθλημα ή χόμπι όπου θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε και νέους φίλους. Ωστόσο θέματα καθημερινότητας ίσως να σας μπερδέψουν και να σας κουράσουν κάπως ωστόσο θα καταφέρατε να περάσετε όμορφα και να έχετε ευχάριστες επαφές και επικοινωνία με το περιβάλλον σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια έντονη γνωριμία, ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία σε κάποια έξοδό σας αλλά και σε ένα ταξίδι ή κάποια μετακίνησή σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιοι ίσως να πάρτε αποφάσεις για κάποια σημαντική εξέλιξη στη σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε κάποιες διαφωνίες ίσως και για θέματα των παιδιών σας. Ωστόσο κάποιοι ίσως να καταφέρατε να κάνετε ένα ταξίδι που θα γεμίσει τις μπαταρίες σας και θα περάσετε ρομαντικές στιγμές με το ταίρι σας και τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια καρμική γνωριμία ενώ κάποιοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία σε κάποιο ταξίδι σας και να περάσετε αρκετά όμορφα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να θελήσετε να κάνετε κάποια πράγματα μαζί με το ταίρι σας μέσα στην καθημερινότητα, θα κάνετε συζητήσεις και θα έχετε καλή επικοινωνία και ίσως να κάνετε και κάποιο ταξίδι ωστόσο μην πάρτε σημαντικές αποφάσεις για οικογενειακά θέματα. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε εύνοια σε ερωτικές γνωριμίες ίσως και από κάποιο ταξίδι που θα κάνετε ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε νέες γνωριμίες και δώστε τον απαραίτητο χρόνο για να μην απογοητευτείτε αργότερα.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Στις 04.06 η Πανσέληνος στον Τοξότη ίσως να σας απορροφήσει με θέματα από το παρελθόν ωστόσο ίσως να έχετε και μια τάση να κάνετε έναν απολογισμό ενώ η σύνοδος Ερμή-Ουρανού στον Ταύρο την ίδια ημέρα ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνικά νέα ή ξαφνική ευκαιρία αλλά και ξαφνικά έσοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες εξελίξεις σε θέματα των παιδιών σας και προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε και κάποια ξαφνικά ευχάριστα νέα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Πανσέληνος στον Τοξότη στις 04.06 μπορεί να φέρει ένα νέο ξεκίνημα με φιλικά σας πρόσωπα ή κάποια ολοκλήρωση σε κάποια συνεργασία ωστόσο καλό θα είναι να ξεκαθαρίσετε καλά οικονομικά θέματα. Επίσης η σύνοδος Ερμή-Ουρανού στον Ταύρο την ίδια ημέρα ίσως να φέρει κάποιες ξαφνικές αλλαγές ή ανατροπές που θα σας εκνευρίσουν κάπως ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε και ξαφνικές ευκαιρίες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να αποφασίσετε κάποια συγκατοίκηση με το ταίρι σας και πολλοί θα έχετε την ευκαιρία να συμμετέχετε σε κάποια ομάδα αλλά ίσως να κάνετε και κάποια έξοδα για φίλους που θα πρέπει να τα σκεφτείτε καλά πριν τα κάνετε. Προσέχετε επίσης κάποιες αλλαγές που ίσως να θέλουν να κάνουν τα παιδιά σας που ίσως να σας αναταράξουν κάπως. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία αλλά θα έχετε και την ευκαιρία να φλερτάρετε ενώ κάποιοι ίσως προς το τέλος της εβδομάδας να έχετε ξαφνικές ερωτικές επισκέψεις και συναντήσεις στο σπίτι σας.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η Πανσέληνος στον Τοξότη ίσως να φέρει ένα νέο ξεκίνημα σε ένα επαγγελματικό επίπεδο ωστόσο προσέχετε καλά στις αποφάσεις που θα πάρτε και φροντίστε να κρατήσετε τις υποσχέσεις σας ή να μετρήσετε τα πράγματα με λογική γιατί μπορεί να μην έχετε καθαρή εικόνα των πραγμάτων. Η σύνοδος Ερμή-Ουρανού την ίδια ημέρα ίσως να σας φέρει ξαφνικά ευχάριστα νέα αλλά και ξαφνικές συναντήσεις ή προσκλήσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρτε κάποιες αποφάσεις με το ταίρι σας για την συναισθηματική και οικονομική σας εξέλιξη ενώ ίσως να έχετε και κάποια βοήθεια από την οικογένειά σας. Κάποιοι θα έχετε ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας και θα έχετε τη δυνατότητα να περάσετε όμορφα. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε εξελίξεις με μια γνωριμία και κάποιοι ίσως να ζησετε ρομαντικές στιγμές ωστόσο καλό θα είναι να είστε λίγο επιφυλακτικοί σε νέες γνωριμίες.