

Υγεία / Διατροφή

Καφές: Γιατί κάποιες φορές προκαλεί κούραση και ατονία;

Είναι γνωστό ότι η καφεΐνη του καφέ είναι διεγερτική ουσία και ως τέτοια φημίζεται για την τόνωση και την εγρήγορση που μας προσφέρει. Ο οργανισμός κάθε ανθρώπου ωστόσο, παρουσιάζει διαφορετική ανταπόκριση στην καφεΐνη, ανάλογα με τον πόσο ευαίσθητος είναι στη συγκεκριμένη ουσία. Ενώ κάποιος μπορούν να καταναλώσουν αρκετά φλιτζάνια καφέ μέσα στην ημέρα χωρίς να αντιμετωπίζουν προβλήματα αϋπνίας ή νευρικότητας, άλλοι χάνουν τον ύπνο τους ακόμη και μετά από μόλις ένα φλιτζάνι. Άλλοτε πάλι η κατανάλωση καφέ οδηγεί σε ένα επίμονο αίσθημα κούρασης και ατονίας.

Η καφεΐνη μπλοκάρει την αδενosίνη: Η αδενosίνη είναι μια χημική ουσία του κεντρικού νευρικού συστήματος που ρυθμίζει τον κύκλο του ύπνου. Από τη στιγμή που ξυπνάμε, τα επίπεδα της αδενosίνης σταδιακά ανεβαίνουν και όσο περνούν οι ώρες και πλησιάζουμε προς το βράδυ προωθούν το αίσθημα της υπνηλίας. Όταν κοιμόμαστε, τα επίπεδα της αδενosίνης πέφτουν. Η καφεΐνη του καφέ εμποδίζει τους υποδοχείς της αδενosίνης στον εγκέφαλο να ενωθούν με αυτή, χωρίς όμως να διακόπτει την ίδια την παραγωγή της αδενosίνης. Αυτό συνεπάγεται πως όταν η επίδραση της καφεΐνης εξασθενήσει η συσσωρευμένη αδενosίνη σπεύδει μαζικά προς τους υποδοχείς της, με αποτέλεσμα να κάνει την εμφάνισή του ένα ξαφνικό «κύμα» κούρασης και υπνηλίας.

Ο καφές έχει διουρητική δράση: Δεν συμβαίνει σε όλους τους ανθρώπους, όμως σε πολλές περιπτώσεις ο καφές εντείνει τη συχνουρία. Η συχνουρία με τη σειρά της μειώνει την επάρκεια υγρών στο αίμα, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται το πώς διαχειρίζεται το καρδιαγγειακό σύστημα την αρτηριακή πίεση και τη ροή του αίματος. Συγκεκριμένα, η αφυδάτωση οδηγεί συχνά σε ταχυπαλμία και μείωση της αρτηριακής πίεσης, επιδράσεις που συνοδεύονται από απώλεια δυνάμεων και κούραση.

Βάζετε ζάχαρη στον καφέ σας: Συνδυαστικά με τις παραπάνω επιδράσεις, αν βάζετε ζάχαρη στον καφέ σας τα πράγματα γίνονται ακόμα χειρότερα. Η ζάχαρη ως γνωστόν προκαλεί απότομη αυξομείωση στα επίπεδα του σακχάρου του αίματος, η οποία μεταφράζεται και σε απότομη αυξομείωση των επιπέδων ενέργειας. Για να αποφύγετε τις παραπάνω επιδράσεις, προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση καφέ σε τέσσερα φλιτζάνια την ημέρα το πολύ, να συνδυάζετε τον καφέ σας με νερό αλλά και να αποφεύγετε την προσθήκη ζάχαρης.

Οι λύσεις της εβδομάδας

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



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

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή
Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο σας με τον ανάδρομο Πλούτωνα θα ενισχύσει την τάση σας να ασκήσετε έλεγχο στον εργασιακό σας περιβάλλον.

Το Σάββατο
Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα οικονομικά σας και να μην παρασυρθείτε σε περιττά έξοδα.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε με έξυπνο τρόπο τα σχέδια σας στους φίλους σας, ενώ θα κερδίσετε την προσοχή του ανθρώπου που σας ενδιαφέρει με το χιούμορ και την επικοινωνιακή σας άνεση.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή
Η διάθεση σας θα περάσει από πολλά σκαμpaneβάσματα.

Το Σάββατο
Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα, ενώ σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες οικογενειακές διακοπές.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή
Είναι πιθανό να νιώσετε ότι ορισμένα πρόσωπα από το φιλικό σας περιβάλλον προσπαθούν να επηρεάσουν τις αποφάσεις σας.

Το Σάββατο
Η ανάγκη σας για χαλάρωση και ξεκούραση θα είναι πολύ έντονη.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, σας υπόσχεται ευχάριστες συναντήσεις, ενώ είναι πιθανό αρκετοί από εσάς να ταξιδέψετε σε ένα κοντινό προορισμό.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή
Θα νιώσετε εγκλωβισμένοι ανάμεσα στα θέλω και τα πρέπει σας.

Το Σάββατο
Θα έχετε ευχάριστες προσκλήσεις από φίλους.
Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, σας υπόσχεται ότι θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σημαντική οικονομική συμφωνία.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή
Θα έχετε ενδιαφέρουσες συζητήσεις στην δουλειά σας.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με την εικόνα σας.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο σας θα σας βοηθήσει να κερδίσετε τις εντυπώσεις όπου και αν βρεθείτε με την ευγένεια και την γενναιοδωρία σας, ενώ παράλληλα αυτές τις ημέρες θα έχετε την δυνατότητα να προχωρήσετε και σε σημαντικές επαγγελματικές συμφωνίες.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή
Θα ασχοληθείτε με μια γραφειοκρατική σας υπόθεση.

Το Σάββατο
Η επιθυμία σας να ξεφύγετε από την ρουτίνα της καθημερινότητας θα είναι πολύ έντονη.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε με κάθε λεπτομέρεια τα επόμενα βήματα σας, ενώ αρκετοί από εσάς θα έχετε την ευκαιρία να προχωρήσετε και σε μια νέα επαγγελματική συμφωνία η οποία θα πρέπει για λίγο καιρό να μείνει ως επασηφράγιστο μυστικό.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή
Θα ασχοληθείτε με τις οικονομικές σας υποθέσεις.

Το Σάββατο
Θα νιώσετε ότι πατάτε γερά στα πόδια σας και τίποτα δεν σας φοβίζει.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, σας υπόσχεται ευχάριστες συναντήσεις αλλά και σημαντικές γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή
Θα έχετε ενδιαφέρουσες συζητήσεις με τους συνεργάτες σας.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με τα ζητήματα που απασχολούν τον σύντροφο σας.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να υλοποιήσετε τους επαγγελματικούς σας στόχους και να ξεχωρίσετε στην δουλειά σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή
Θα βρείτε αποτελεσματικές λύσεις στην δουλειά σας.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε με ενθουσιασμό τα προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια στους φίλους σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή
Θα περάσετε όμορφες στιγμές με τους φίλους σας.

Το Σάββατο
Θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, σας υπόσχεται ότι θα σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε στο χώρο της δουλειά σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή
Θα ασχοληθείτε με τον χώρο του σπιτιού σας.

Το Σάββατο
Θα περάσετε όμορφες στιγμές με φίλους στο σπίτι.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια νέα σημαντική συνεργασία.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή
Προσέξτε τα έξοδα σας.

Το Σάββατο
Θα έχετε ευχάριστες συναντήσεις με φίλους.

Ενώ την Κυριακή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ήλιο στο ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε στη δουλειά σας με την αποτελεσματικότητά σας, με αποτέλεσμα μαζί με την επιβράβευση των συναδέλφων σας, να αναλάβετε και νέες ευθύνες.