Υγεία / Διατροφή

Σάς λείπει ύπνος; Τα σημάδια που το μαρτυρούν

Οι ανάγκες ύπνου είναι εξατομικευμένες, καθώς κάθε οργανισμός χρειάζεται διαφορετικό αριθμό ωρών για να ξεκουραστεί.

Η γενική σύσταση είναι να κοιμάστε επτά έως εννέα ώρες τη νύχτα.

Ωστόσο, οι συστάσεις αλλάζουν καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν. Αν παρόλα αυτά σας παίρνει ο ύπνος αμέσως μόλις ακουμπήσετε το μαξιλάρι, αν πεινάτε συνέχεια ή αν παίρνετε βιαστικές αποφάσεις, ίσως να σάς λείπει ύπνος.

Το σώμα μας αντιδρά με διάφορους τρόπους όταν δεν κοιμόμαστε αρκετά – δηλαδή δεν καλύπτουμε τις απαιτούμενες επτά έως εννέα ώρες ύπνου σε καθημερινή βάση.

Η έλλειψη ύπνου συνδέεται με δεκάδες προβλήματα υγείας, όπως η καρδιοπάθεια, ο διαβήτης και η άνοια.

Δείτε τα σημάδια που θα σας προειδοποιήσουν ότι χρειάζεται να κοιμάστε περισσότερο:

Κοιμάστε αμέσως: Αρκετοί πιστεύουν ότι επειδή κοιμούνται εύκολα, ο οργανισμός τους ξεκουράζεται όσο πρέπει. Στην πραγματικότητα όμως ισχύει το αντίθετο. Εάν σας παίρνει ο ύπνος λίγα λεπτά αφού ξαπλώσετε, είναι πιθανό να σας λείπει ύπνος ή ακόμη και να πάσχετε από κάποια διαταραχή του ύπνου (π.χ. υπνική άπνοια).

Συμπεριφέρεστε αυθόρμητα: Ο προμετωπιαίος φλοιός είναι μια περιοχή του εγκεφάλου που επηρεάζεται σημαντικά από την έλλειψη ύπνου. Η περιοχή αυτή ελέγχει την κρίση και τη λήψη αποφάσεων.

Ξεχνάτε: Ένα ολοφάνερο σημάδι της κούρασης είναι η απώλεια μνήμης. Ο ύπνος βοηθά στην επεξεργασία των πληροφοριών και την απομνημόνευση. Όσο λιγότερο κοιμόμαστε, τόσο πιο δύσκολο είναι να συγκρατήσουμε βασικές πληροφορίες.

Πεινάτε συνέχεια: Η έλλειψη ύπνου διαταράσσει τη λειτουργία δύο βασικών ορμονών, της λεπτίνης και της γκρελίνης. Η λεπτίνη είναι η ορμόνη που ειδοποιεί το σώμα ότι δε χρειάζεται άλλο φαγητό, ενώ η γκρελίνη αποστέλλει τα μηνύματα της πείνας στον εγκέφαλο. Όταν είμαστε κουρασμένοι, παρατηρείται μείωση στα επίπεδα της λεπτίνης και παράλληλη αύξηση στα επίπεδα της γκρελίνης.

Χάνετε την ισορροπία σας: Εκτός από τις πνευματικές μας λειτουργίες, η έλλειψη ύπνου επηρεάζει και το κινητικό μας σύστημα. Η επακόλουθη αδυναμία οδηγεί αναπόφευκτα στην έλλειψη ισορροπίας και τις συχνές πτώσεις.

Έχετε διαρκώς νεύρα: Αν νευριάζετε με όλους χωρίς προφανή λόγο, η νευρικότητά σας μπορεί να οφείλεται στην κούραση. Η έλλειψη αυτοσυγκράτησης και η ευερεθιστότητα πηγάζουν από τον εγκέφαλο και εμφανίζονται συχνότερα όταν μας λείπει ύπνος.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με εσάς τους Κριούς να δίνετε μεγάλη βάση στην καριέρα σας αφού τέσσερις πλανήτες θα βρίσκονται στον Αιγόκερω ενώ ίσως κάποιες καθυστερήσεις μέσα στην εβδομάδα ίσως να σας προκαλέσουν κάποιες εντάσεις με τον ανάδρομο Ερμή μέχρι και τις 05.02 αλλά και ίσως να πάρετε αποφάσεις από το τέλος της εβδομάδας και μετά. Ωστόσο ο Δίας θα σας δίνει μια μυστική προστασία ενώ το εξάγωνο Άρη-Δία ίσως να σας φέρει κάποια επαγγελματική ευκαιρία ή κάποια υποστήριξη από κάποιο άτομο της καριέρας σας στις 04.02 ενώ η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου θα βοηθήσει κάποιους από εσάς θα καταφέρετε στόχους επαγγελματικούς.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται ανάδρομος στον Αιγόκερω και πολλοί ίσως να έχετε κάποιες καθυστερήσεις σε κάποια επαγγελματικά σχέδιά σας. Ο Δίας θα σας βοηθάει επίσης από τους Ιχθύς στους στόχους σας και το εξάγωνο του με τον Άρη ίσως σας φέρει κάποια επιτυχία στις 04.02 ωστόσο η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου θα πιέσει και πάλι εσάς του 2ου δεκαημέρου σε επαγγελματικά θέματα

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή ανάδρομο στον Αιγόκερω και τον 8ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε αρκετά με κάποιες οικονομικές υποχρεώσεις. Η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου Παρασκευή και Σάββατο θα σας βοηθήσει να οργανωθείτε ή να έχετε συναντήσεις για να ρυθμίσετε οικονομικά θέματα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με κάποια ένταση αφού ο Ερμής ανάδρομος θα έχει συναντήσει τον Πλούτωνα και ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις με τις σχέσεις σας ή με συνεργάτες ωστόσο καλό θα είναι να πάρετε αποφάσεις ή να ξεκαθαρίσετε μετά τις 05.02 που ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος. .Το εξάγωνο Άρη-Δία ίσως να σας δώσει κάποια επαγγελματική επιτυχία αλλά και κάποια βοήθεια σε κάποια σχέδιά σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με κάποιες εντάσεις και καθυστερήσεις στον χώρο εργασίας σας πιθανότατα για θέματα οικονομικά αφού ο Ερμής θα κινείται ανάδρομα στον Αιγόκερω. Η Αφροδίτη και ο Άρης θα βρίσκονται επίσης στον Αιγόκερω ενώ το εξάγωνο Άρη-Δία 04-05.02 θα βοηθήσει κάποιους από εσάς να ρυθμίσετε καλύτερα θέματα οικονομικά.Συγχρόνως ωστόσο η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου ίσως να σας πιέσει σε σχέσεις και συνεργασίες. Ο Ερμής θα γυρίσει σε ευθύδρομη πορεία στις 05.02 και ίσως να πάρετε αποφάσεις αλλά να λήξουν και κάποιες εργασιακές ταλαιπωρίες.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή κυβερνήτης σας να είναι ανάδρομος και κάποιοι ίσως να είστε σε μια περίοδο επανεξέτασης των επαγγελματικών αλλά και των κοινωνικών σας προδιαγραφών. Η Αφροδίτη και ο Άρης επίσης θα βρίσκονται στον Αιγόκερω και θα σας βοηθούν στα οικονομικά και τις επικοινωνίες ή τις μετακινήσεις σας ενώ ο Δίας θα συνεχίσει να ευνοεί νέες προτάσεις και συνεργασίες.

Το εξάγωνο Άρη-Δία ίσως να σας φέρει και μια νέα επαγγελματική ευκαιρία ή πρόταση στις 04-05.02 ενώ ο Ερμής που θα γυρίσει ευθύδρομος ίσως να σας ωθήσει τελικά να πάρετε αποφάσεις σε θέματα που καθυστερούσαν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Άρη να βρίσκονται στον Αιγόκερω και τον 4ο σας οίκο και κάποιοι ίσως να έχετε ξεκινήσει κάποια αναδόμηση στο σπίτι σας και να έχετε κάποια ένταση. Την ίδια στιγμή η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου θα σας δώσει βοήθεια από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ενώ από το τέλος της εβδομάδας και μετά που ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος ίσως να χρειαστεί να πάρετε αποφάσεις για θέματα οικογενειακά που ήταν σε εκκρεμότητα.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στον Αιγόκερω και θα είστε αρκετά δραστήριοι ενώ θα έχετε αρκετές επικοινωνίες . Η Νέα Σελήνη στον Υδροχόο θα πιέσει κάποιους από εσάς σε θέματα σχέσεων και συνεργασιών αλλά και οικογενειακά ενώ η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου στις 04.02 και 05.02 θα σας πιέσει με αρκετές υποχρεώσεις. Ταυτόχρονα ο Δίας θα βρίσκεται στους Ιχθύς και θα ευνοεί την ερωτική σας ζωή και τη δημιουργικότητα ενώ το εξάγωνο του με τον Άρη ίσως να σας φέρει μια γνωριμία που θα σας ευνοήσει επαγγελματικά αλλά και συναισθηματικά.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται στον Αιγόκερω ανάδρομος και πολλοί θα επανεξετάσετε οικονομικά θέματα και τις ανάγκες σας. Το εξάγωνο Άρη-Δία στις 04.05 και 05.05 ίσως σας φέρει ικανοποίηση σε κάποια τακτοποίηση του σπιτιού ή της οικογένειας αλλά και κάποια επιτυχία από τα παιδιά σας ενώ η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου το ίδιο διάστημα ίσως να σας φέρει κάποια συμφωνία και έσοδα.Ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος από τις 05.02 και μετά και ίσως πάρετε τελικές αποφάσεις για οικονομικά,συνεργασίες και επαγγελματικά.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη,τον Άρη ,τον ανάδρομο Ερμή και τον Πλούτωνα στο ζώδιό σας και θα ασχοληθείτε αρκετά με προσωπικούς σας στόχους και την καριέρα σας.Ο Δίας θα σας ευνοεί από τους Ιχθύς σε συνεργασίες και την επικοινωνία σας ενώ το εξάγωνο Άρη-Δία στις 04.05 και 05.05 θα σας φέρει κάποια επιτυχία ή συνεργασία που θα σας δώσει ικανοποίηση. Ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος στις 05.02 και ίσως κάποια σχέδιά σας να έχουν καλύτερη εξέλιξη.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη,τον Άρη,τον ανάδρομο Ερμής και τον Πλούτωνα στον Αιγόκερω και τον 12ο σας οίκο και το σίγουρο είναι ότι θα ασχοληθείτε με θέματα που σας απασχολούν από το παρελθόν αλλά και με κάποιες παρασκηνιακές ενέργειες . Ο Δίας ωστόσο θα ευνοήσει τα οικονομικά του 1ου δεκαημέρου ενώ ο Ερμής που θα γυρίσει ευθύδρομος από τις 05.02 και μετά ίσως να σας βοηθήσει να κλείσετε θέματα και εκκρεμότητες που αφορούν το παρελθόν.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον ανάδρομο Ερμή να σας φέρνει πίσω φίλους και συνεργάτες από το παρελθόν αλλά και η Αφροδίτη με τον Άρη στον Αιγόκερω που θα βρίσκονται στον ίδιο χώρο θα σας φέρει σε επαφή με φίλους ή κάποιοι θα καταφέρετε να δομήσετε και κάποιους στόχους σας. Συγχρόνως η σύνοδος Ήλιου-Κρόνου ίσως να σας δώσει μια νέα συνεργασία που ίσως να μην είναι τόσο εμφανής.Την ίδια ημέρα ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος και θέματα συνεργασιών θα έχουν πιο γρήγορη εξέλιξη.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Δύσκολο

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

Εύκολο

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