

Υγεία / Διατροφή

Λιγούρες: Με ποια προβλήματα υγείας συνδέονται



Η λιγούρα είναι η ξαφνική επιθυμία για κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών. Καθημερινά δεχόμαστε καταγιοισμό ερεθισμάτων για κατανάλωση τροφών, γεγονός που καθιστά εξαιρετικά δύσκολο το να μην υποκύψουμε σε γευστικούς πειρασμούς ακόμη και όταν δεν πεινάμε.

Το στρες είναι μια συχνή αιτία που μας σπρώχνει στο φαγητό και στα γλυκά, κάποιες φορές όμως οι λιγούρες δικαιολογούνται από ανάγκες του οργανισμού μας που δεν καλύπτονται.

Δείτε περιπτώσεις που οι λιγούρες οφείλονται σε ελλείψεις ή διαταραχές στον οργανισμό:

Διαβήτης ή προδιαβήτης: Είναι δυνατό η επιθυμία για νερό να είναι τόσο έντονη που να τη νιώθουμε σαν λιγούρα; Είναι, στην περίπτωση του ανεβασμένου σακχάρου, όπως συμβαίνει στον προδιαβήτη και τον διαβήτη. Αν η έντονη επιθυμία για νερό είναι συχνή και έντονη και εκδηλώνεται για διάστημα αρκετών εβδομάδων, καλό θα είναι να κάνετε εξέταση μέτρησης των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σας.

Ημικρανία: Η επιθυμία για συγκεκριμένα φαγητά είναι σύνθηρες σύμπτωμα στα πρώτα στάδια της ημικρανίας και μπορεί να εκδηλωθεί από μερικά λεπτά έως και τρεις μέρες πριν κάνει την εμφάνισή του ο πόνος. Ιδιαίτερα συχνή στην περίπτωση αυτή είναι η λιγούρα για σοκολάτα.

Έλλειψη σιδήρου: Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα που έχουν εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό τους (αναιμία) νιώθουν συχνά μια έντονη επιθυμία να τρώνε παγάκια! Η σχέση ανάμεσα στην παγοφαγία, όπως λέγεται, και τον χαμηλό σίδηρο είναι ένα παράδοξο ιατρικό φαινόμενο που δεν έχει κατανοηθεί πλήρως από τους γιατρούς, μία θεωρία όμως είναι ότι τα παγάκια καταπραΰνουν τη φλεγμονή στο στόμα, η οποία προκαλείται από την ανεπάρκεια του σιδήρου.

Έλλειψη ύπνου: Σε βιολογικό επίπεδο, η έλλειψη ύπνου επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου, «απενεργοποιώντας» τα κέντρα της ορθής λήψης αποφάσεων και «ενεργοποιώντας» τα κέντρα της ανταμοιβής. Με άλλα λόγια, είναι πιο δύσκολο – έως και αδύνατο – να κάνουμε σωστές διατροφικές επιλογές όταν δεν έχουμε κοιμηθεί πολύ.

Αφυδάτωση: Αν νιώθετε έντονη επιθυμία για... πατατάκια, τότε ίσως ο οργανισμός σας χρειάζεται περισσότερη ενυδάτωση. Όταν υπάρχει απορρόμηση υγρών και ηλεκτρολυτών στο σώμα, η λιγούρα λειτουργεί σαν «μήνυμα» για αποκατάσταση της φυσιολογικής κατάστασης. Τα πατατάκια ή άλλα αλμυρά σνακ είναι ιδανικά στην περίπτωση αυτή, αφού το αλάτι συμβάλλει στη ρύθμιση των επιπέδων ενυδάτωσης.

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού να έχει ήδη ξεκινήσει να σχηματίζεται και ίσως να έχετε κάποια ξαφνικά έσοδα που θα σας ανακουφίσουν. Ο Ερμής επίσης θα έχει γυρίσει ευθύδρομος και ίσως να έχετε κάποια ξεκαθαρίσματα στην καριέρα σας σχετικά με συμφωνίες ωστόσο προσέχετε συζητήσεις που θα κάνετε με συνεργάτες. Η σύνοδος Αφροδίτη-Άρνη που θα ισχύει όλη την εβδομάδα θα φέρει ευκαιρίες για νέες συνεργασίες και νέα ξεκινήματα στον χώρο της καριέρας σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού που πολλοί από εσάς που έχετε ταλαιπωρηθεί με κάποιες δυσκολίες και ανατροπές στη ζωή σας θα έχετε κάποια ξαφνική ευκαιρία που θα σας δώσει την δυνατότητα να πάρετε μια βαθιά ανάσα. Η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη που θα ισχύει σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας θα σας φέρει νέες γνωριμίες αλλά και προτάσεις για συνεργασίες ενώ ο Ερμής που θα είναι πλέον ευθύδρομος ίσως να ολοκληρώσει για κάποιους από εσάς σχέδια που είχαν καθυστερήσει.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να έχει γυρίσει ευθύδρομος και ίσως να πάρετε αποφάσεις για κάποια οικονομικά θέματα που σας απασχολούν. Ο Δίας από τους Ιχθύς επίσης θα σας βοηθήσει στα επαγγελματικά σας ενώ ο Ήλιος με τον Κρόνο στον Υδροχόο θα είναι δίπλα σας ώστε να σταθεροποιήσετε κάποια σχέδιά σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρνη στον 7ο σας οίκο και πολλοί θα ασχοληθείτε με τη δημιουργία σχέσεων και συνεργασιών ενώ το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού μπορεί να σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες και γνωριμίες που θα εξελίξουν κάποιες συνθήκες της ζωής σας και κάποιους στόχους σας. Ο Ερμής θα έχει επανέλθει σε ορθόδρομη πορεία και κάποιος ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις σε κάποιες σχέσεις σας ίσως και μέσα από εντάσεις.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού που θα σας δώσει κάποια ξαφνική ευκαιρία σε θέματα καθημερινότητας ή εργασίας ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη ίσως να σας απασχολήσει με την καθημερινότητα και κάποιες συναντήσεις ή συμφωνίες. Ο Ήλιος με τον Κρόνο στον Υδροχόο ίσως να σας πιέζουν ακόμη με συνεργασίες και υποχρεώσεις ωστόσο ο Δίας από τους Ιχθύς θα σας φέρει ευνόια στα οικονομικά σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να έχει γυρίσει ευθύδρομος και ίσως να πάρετε αποφάσεις για κάποια επαγγελματικά σας σχέδια ενώ ο Δίας θα συνεχίσει να σας ευνοεί στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας. Το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού ίσως να σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες στην εργασία σας ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη θα σας ευνοήσει σε κάποια δημιουργικά σας σχέδια και νέες γνωριμίες. Ο Ήλιος και ο Κρόνος θα συνεχίσουν να σας πιέζουν σε ένα επίπεδο καθημερινότητας με πολλές επαγγελματικές υποχρεώσεις ωστόσο θα είστε ικανοποιημένοι.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού που ίσως να σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες σε οικονομικό και συναισθηματικό επίπεδο ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη θα ευνοήσει κάποιους από εσάς να ξεκινήσετε νέες συνεργασίες. Ο Ερμής θα έχει γυρίσει ευθύδρομος και ίσως να πάρετε κάποιες αποφάσεις για θέματα επαγγελματικά και οικογενειακά που ίσως είχαν καθυστερήσει ωστόσο αποφύγετε συζητήσεις που θα προκαλέσουν εντάσεις.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού που θα φέρει αρκετές ευκαιρίες πιθανότατα επαγγελματικές σε κάποιους από εσάς ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη που θα ισχύει όλη την εβδομάδα θα σας φέρει νέες επίσης γνωριμίες και προτάσεις για επαγγελματικές συνεργασίες. Ο Ήλιος με τον Κρόνο ίσως να σας πιέσει με θέματα οικογενειακά που καλό θα είναι να τα αντιμετωπίσετε με ψυχραιμία.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού που θα σας φέρει περισσότερα έσοδα μέσα από την εργασία σας ή κάποια ξαφνική ευκαιρία ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη που θα ισχύει όλη την εβδομάδα ίσως να σας φέρει συνεργασίες που θα σας εξελίξουν σε ένα οικονομικό πλαίσιο. Ο Δίας θα βρίσκεται στον Ιχθύς και θα ευνοεί την οικογένειά σας ενώ ο Ήλιος με τον Κρόνο θα σας βοηθήσουν να σταθεροποιήσετε οικονομικές συμφωνίες.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού που ίσως σας φέρει μια ξαφνική επαγγελματική πρόταση ενώ και η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη που θα ισχύει όλη την εβδομάδα θα σας φέρει ευκαιρίες για νέες γνωριμίες και συνεργασίες. Ο Ερμής θα έχει γυρίσει ευθύδρομος και κάποιος ίσως να πάρετε αποφάσεις για κάποια επαγγελματικά σας σχέδια ωστόσο κάποιος από εσάς με τον Ήλιο και τον Κρόνο στον Υδροχόο ίσως να σας πιέσει κάπως τα οικονομικά σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού και ίσως να έχετε κάποια βοήθεια από κάποιο άτομο σε προβλήματα που αντιμετωπίζετε στον χώρο της οικογένειάς σας ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη που θα ισχύει σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει να κάνετε μυστικές επαφές ώστε να τακτοποιήσετε προσωπικά σας θέματα. Ο Ερμής θα έχει γυρίσει ευθύδρομος και ίσως να πάρετε κάποιες αποφάσεις σε εσωτερικό επίπεδο ωστόσο προσέχετε και κάποιο παρασκήνιο που μπορεί να συμβαίνει.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Άρνη-Ουρανού που ίσως σας δώσει κάποιες ξαφνικές ευκαιρίες και έσοδα ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρνη θα σας ευνοήσει τη συμμετοχή σας σε ομάδες ή με φιλική σας πρόσωπα. Ο Δίας θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και θα σας ευνοεί ενώ ο Ερμής που θα έχει γυρίσει ευθύδρομος ίσως να σας βοηθήσει να πάρετε αποφάσεις για σχέσεις και συνεργασίες. Ο Κρόνος με τον Ήλιο θα βρίσκονται στον 12ο σας οίκο και ίσως να έχετε ανάγκη απομόνωσης ωστόσο από αυτή την εβδομάδα μάλλον θα είστε αρκετά κοινωνικοποιημένοι.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Εύκολο

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

Δύσκολο

