

Υγεία / Διατροφή

Θυρεοειδής που δεν λειτουργεί σωστά: Ποιες είναι οι πρώτες ενδείξεις



Ο θυρεοειδής αδένας είναι υπεύθυνος για τη ρύθμιση πολλών λειτουργιών, όπως η θερμοκρασία του σώματος, ο μεταβολισμός και οι παλμοί της καρδιάς.

Η δυσλειτουργία του αδένος αφορά είτε μεγαλύτερη είτε μικρότερη παραγωγή της σχετικής ορμόνης (ΤΗ). Παρά τη μεγάλη σημασία του για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, συχνά δεν είναι το πρώτο πράγμα που εξετάζουμε, όταν εκδηλώνεται κάποιο πρόβλημα, αν και η θυρεοειδική ορμόνη σχετίζεται με πλειάδα λειτουργιών. Ας δούμε τα 10 συμπτώματα που μαρτυρούν υπολειτουργικό ή υπερλειτουργικό θυρεοειδή: **Συνεχής κούραση που δεν υποχωρεί:** Η υπολειτουργία του αδένος μας κάνει να νιώθουμε κούραση, ακόμα και όταν έχουμε κοιμηθεί αρκετές ώρες. Πρόκειται για ένα από τα συνηθέστερα συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού.

Αδύναμα μαλλιά: Στον υποθυρεοειδισμό, τα χαμηλά επίπεδα της ορμόνης διακόπτουν την ανάπτυξη της τρίχας, αδρανοποιώντας έτσι πολλούς θύλακες, με αποτέλεσμα την πρόκληση τριχόπτωσης σε όλο το σώμα. Αντίθετα, στον υπερθυρεοειδισμό παρατηρείται το φαινόμενο της «αδύναμης τρίχας» μόνο στο κεφάλι.

Υψηλή χοληστερίνη: Αν παρά τις κατάλληλες διατροφικές αλλαγές τα επίπεδα κακής χοληστερίνης δεν υποχωρούν, ίσως πρόκειται για υποθυρεοειδισμό, που, μάλιστα, μπορεί να καταλήξει σε καρδιαγγειακά προβλήματα.

Πόνοι στους μύες και τα άκρα: Συνήθη συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού είναι οι ξαφνικοί πόνοι και τα μουδιάσματα ή μυρμηγκιασμα στα χέρια, τα πόδια και τις παλάμες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η μακροχρόνια χαμηλή παραγωγή της ΤΗ, μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη στα νεύρα, που στέλνουν τα σχετικά σήματα σε εγκέφαλο και σπονδυλική στήλη.

Υψηλή πίεση: Τα άτομα που πάσχουν από υποθυρεοειδισμό, έχουν διπλάσιες έως και τριπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν υπέρταση.

Αλλαγές στην όρεξη και τη γεύση: Η αυξημένη όρεξη είναι ένδειξη υπερθυρεοειδισμού, καθώς η αυξημένη παραγωγή της ΤΗ, προκαλεί το διαρκές αίσθημα της πείνας. Αντιθέτως, ο υποθυρεοειδισμός έχει επιπτώσεις στη γεύση και την οσμή.

Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε: Ο μεν υπερθυρεοειδισμός δημιουργεί προβλήματα συγκέντρωσης, ενώ ο υποθυρεοειδισμός εμφανίζει προβλήματα στη μνήμη.

Ταχυκαρδίες: Ίσως οι αυξημένοι παλμοί οφείλονται στα υψηλά επίπεδα των ορμονών του θυρεοειδούς και τον συνεπαγόμενο υπερθυρεοειδισμό.

Απώλεια διάθεσης: Ίσως πρόκειται για σύμπτωμα του υποθυρεοειδισμού, καθώς η χαμηλή παραγωγή της ΤΗ, επιδρά στα επίπεδα της σεροτονίνης, που «ρυθμίζει» τη διάθεσή μας.

Αύξηση βάρους: Αν, παρά το ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα και την άσκηση, παίρνετε κιλά, τότε ίσως έχετε υπολειτουργικό θυρεοειδή αδέν. Από την άλλη μεριά, ξαφνική απώλεια βάρους ίσως είναι σημάδι υπερθυρεοειδισμού.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να έχει περάσει στους Ιχθύς και κάποιοι ίσως να κάνουν σχέδια που ίσως να μην τα ανακοινώνετε ενώ και ο Δίας στον ίδιο χώρο θα συνεχίσει να σας δίνει προστασία αλλά και διαίσθηση. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Άρη με τον Ποσειδώνα στα μέσα της εβδομάδας ίσως να πραγματοποιήσει κάποια σχέδιά σας ωστόσο του 2ου δεκαημέρου προσέχετε με το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού στις 25.02 παρεξηγήσεις για οικονομικά θέματα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Δία να βρίσκονται στους Ιχθύς και θα ευνοηθούν οι στόχοι σας ενώ η σύννοδος Αφροδίτης-Άρη που θα αρχίσει να ευνοεί και το 3ο δεκαήμερο του ζωδίου σας αυτή την εβδομάδα θα σας ευνοήσει σε σχέσεις και συνεργασίες. Ο Κρόνος ωστόσο θα συνεχίσει να πιέζει κάποιους από εσάς στην καριέρα σας και σε ευθύνες που ίσως έχετε αναλάβει ενώ προσέχετε με τον Ερμή στον ίδιο χώρο και το τετράγωνό του με τον Ουρανό από το ζωδίό σας στις 25.02 να μην έρθετε σε παρεξηγήσεις και εντάσεις.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Δία να βρίσκονται στο μεσουράνημα σας και θα σας ευνοήσουν σε θέματα επαγγελματικά ενώ ο Κρόνος θα συνεχίσει να σας ευνοεί στα σχέδιά σας. Ο Ερμής κυβερνήτης σας θα βρίσκεται και αυτός στον ίδιο χώρο και θα σας ευνοήσει στην επικοινωνία σας αλλά και κάποιες νέες γνώσεις που ίσως θέλετε να πάρετε ωστόσο το τετράγωνό του με τον Ουρανό στις 25.02 ίσως να σας φέρει εκνευρισμό και ανατροπές στην επικοινωνία σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύννοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκεται στον Αιγόκερω και τον 7ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε αρκετά με σχέσεις και συνεργασίες ενώ ο Ήλιος με τον Δία θα σας ευνοήσουν αρκετά από το ζωδίο των Ιχθύων. Προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε κάποια εμπόδια λόγω του τετραγώνου Ερμή-Ουρανού. Ωστόσο του 3ου δεκαημέρου θα ευνοηθείτε από το εξάγωνο της Αφροδίτης και του Άρη με τον Ποσειδώνα που θα σας δώσει ρομαντικές στιγμές.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη και την Αφροδίτη σε σύννοδο να βρίσκονται στον 6ο σας οίκο και θα έχετε επαφές με συνεργάτες μέσα στον χώρο εργασίας σας. Ο Ήλιος με τον Δία θα βρίσκονται στους Ιχθύς και θα σας ευνοήσουν στα οικονομικά σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε παρεξηγήσεις και ανατροπές με το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού στις 25.02 ενώ του 3ου δεκαημέρου θα ευνοηθείτε με μια συνεργασία που θα ξεκινήσετε με τη σύννοδο Αφροδίτης-Άρη σε εξάγωνο με τον Ποσειδώνα.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και θα δώσετε περισσότερη βάση στην καθημερινότητα και την εργασία σας ενώ ο Ήλιος και ο Δίας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και θα έχετε εύνοια σε σχέσεις και συνεργασίες. Ο Κρόνος θα συνεχίσει να βρίσκεται στον Υδροχόο και να πιέζει κάποιους από εσάς με αυξημένες ευθύνες στην καθημερινότητα και την εργασία σας ωστόσο η σύννοδος Αφροδίτης-Άρη θα σας δίνει διάθεση να περνάτε όμορφα, να δημιουργείτε αλλά και να πάρετε ικανοποίηση από νέες γνωριμίες. Το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού στις 25.02 ίσως να πιέσει κάποιους από εσάς σε θέματα που αφορούν την εργασία σας, ίσως και με κάποια νομικά θέματα ωστόσο του 3ου δεκαημέρου θα ευνοηθείτε σε νέες συνεργασίες και γνωριμίες παρόλο που θα πρέπει να ελέγχετε την αξιολογία τους.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύννοδο Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω και τον 4ο σας οίκο και πολλοί θα ασχοληθείτε με θέματα της οικογένειάς σας ενώ ο Ερμής θα έχει περάσει σε ένα φιλικό ζωδίο για εσάς τον Υδροχόο και θα ευνοηθεί η διάθεσή σας και η επικοινωνία σας αλλά και οι νέες γνωριμίες ενώ ο Κρόνος στον ίδιο χώρο θα ευνοήσει την σταθερότητα σε κάποιους δημιουργικούς στόχους ή τις σχέσεις σας. Το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως να σας φέρει κάποια έξοδα ωστόσο το εξάγωνο Αφροδίτης-Άρη με τον Ποσειδώνα ίσως να σας βοηθήσει να βρείτε λύσεις και ηρεμία για θέματα της οικογένειάς σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύννοδο Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω και τον 3ο σας οίκο και θα έχετε επαφές για κάποιες συμφωνίες αλλά και νέες γνωριμίες ενώ ο Ήλιος με τον Δία από τους Ιχθύς θα σας φέρει αρκετές επαγγελματικές ευκαιρίες αλλά και διάθεση για διασκέδαση. Προσέχετε παρεξηγήσεις με το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού στις 25.02 ωστόσο του 3ου δεκαημέρου την ίδια ημέρα με τη σύννοδο Αφροδίτης-Άρη σε εξάγωνο με τον Ποσειδώνα ίσως να πραγματοποιήσετε κάποια σχέδιά σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή στον Υδροχόο και θα έχετε συναντήσεις και επαφές με συνεργάτες για επαγγελματικά θέματα ενώ ο Ήλιος και ο Δίας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και θα σας απασχολήσουν θέματα της οικογένειάς σας. Ωστόσο προσέχετε συμφωνίες και συζητήσεις με το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού στις 25.02 εσείς του 2ου δεκαημέρου ενώ του 3ου με τη σύννοδο Αφροδίτης-Άρη σε εξάγωνο με τον Ποσειδώνα ίσως να σας προβληματίσουν κάποιες καταστάσεις στο σπίτι σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύννοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκονται στο ζωδίό σας και να σας ευνοεί σε σχέσεις και συνεργασίες ενώ ο Ήλιος με τον Δία από το ζωδίο των Ιχθύων θα ευνοήσει επικοινωνίες, νέες γνωριμίες και μετακινήσεις. Το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού στις 25.02 ίσως να σας βγάλει επιπλέον έξοδα που θα σας προβληματίσουν ενώ το εξάγωνο Αφροδίτης-Άρη με τον Ποσειδώνα την ίδια ημέρα θα ευνοήσει το 3ο δεκαήμερο στην επίτευξη κάποιων σχεδίων σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και θα ασχοληθείτε με προσωπικούς σας στόχους ενώ ο Κρόνος επίσης στο ζωδίό σας θα συνεχίσει να σας πιέζει με αρκετές ευθύνες. Ο Ήλιος και ο Δίας στους Ιχθύς θα σας ευνοήσει σε αισθηματικά και οικονομικά θέματα ενώ η σύννοδος της Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω και τον 12ο σας οίκο θα κρατήσετε μυστικές κάποιες κινήσεις σας. Το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως σας φέρει σε αντιπαράθεσεις με την οικογένειά σας ωστόσο η σύννοδος Αφροδίτης-Άρη σε εξάγωνο με τον Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα από μια μυστική συνεργασία.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και τον 12ο σας οίκο και ίσως να σας απασχολήσουν οι σχέσεις και οι συνεργασίες σε ένα πιο εσωτερικό επίπεδο. Ενώ ο Ήλιος και ο Δίας θα βρίσκονται στο ζωδίό σας και θα σας ευνοήσουν. Η σύννοδος Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω θα σας φέρει σε επαφή με αγαπημένα σας άτομα ενώ κάποιοι θα έχετε θετικές εξελίξεις σε κάποιους στόχους σας με το εξάγωνο που θα κάνουν με τον Ποσειδώνα στις 25.02 ενώ την ίδια ημέρα του 2ου δεκαημέρου αποφύγετε κάποιες διαφωνίες με το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Σ	Η	Α	Μ	Ι	Σ	Α	Θ	Α
Η	Κ	Ι	Τ	Α	Ν	Ε	Τ	Ε
Τ	Ν	Α	Σ	Ι	Σ	Α	Μ	Α
Σ	Α	Ν	Ν	Α	Τ	Κ	Α	Τ
Α	Ρ	Ο	Κ	Ρ	Α	Ο	Σ	Ο
Ι	Μ	Ρ	Α	Ρ	Σ	Ο	Ν	Α
Σ	Α	Κ	Α	Α	Σ	Ι	Σ	Τ
Α	Ρ	Α	Τ	Σ	Τ	Α	Τ	Α
Σ	Ε	Ν	Ο	Σ	Ν	Α	Κ	Α
Σ	Τ	Α	Σ	Π	Ε	Κ	Σ	Α