Υγεία / Διατροφή

Σημάδια ότι σας έχει ανέβει το ζάχαρο

Οι περισσότερες τροφές που τρώμε διασπώνται κυρίως σε γλυκόζη. Η γλυκόζη είναι μια μορφή «ζάχαρης» στο αίμα μας και αποτελεί την κύρια πηγή «καυσίμου» για το σώμα μας.

Προκειμένου να διατηρείται η γλυκόζη του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα, ο οργανισμός παράγει την ινσουλίνη.

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που που παράγεται στο πάγκρεας και αντλεί τη γλυκόζη για να και τροφοδοτήσει με αυτή τα κύτταρα.

Οι πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη έχουν αυξημένη ποσότητα γλυκόζης στο αίμα τους (υπεργλυκαιμία). Αυτό συμβαίνει γιατί είτε το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ή καθόλου ινσουλίνη, ή γιατί τα κύτταρα δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στην ινσουλίνη που παράγεται από το πάγκρεας. Ως αποτέλεσμα παρατηρείται αυξημένη κυκλοφορία γλυκόζης στο αίμα.

Εάν το ζάχαρο παραμένει μόνιμα σε υψηλά επίπεδα προκύπτουν σοβαρές βλάβες σε επιμέρους όργανα και/ή συστήματα του οργανισμού και αυξάνεται ο κίνδυνος εμφράγματος, εγκεφαλικού, απώλειας της όρασης, βλάβης στα νεφρά και νευρολογικών προβλημάτων λόγω καταστροφής των αιμοφόρων αγγείων.

Δείτε παρακάτω τι νιώθει κάποιος όταν ανεβαίνει το ζάχαρο:

Παρά το γεγονός ότι η γλυκόζη αποτελεί πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, η υπερβολική αύξησή της δεν συνοδεύεται από έκρηξη ενέργειας, αλλά αντιθέτως από αίσθημα κούρασης.

Ποσότητα της περιττής γλυκόζης κατευθύνεται προς τα νεφρά και κατόπιν στα ούρα, αντλώντας νερό. Κατά συνέπεια, εκδηλώνεται έντονη επιθυμία για ούρηση και δίψα, ακόμη κι αν η κατανάλωση νερού είναι επαρκής.

Το αυξημένο ζάχαρο εκδηλώνεται συχνά με το μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα στα χέρια και/ή τα πόδια. Η επιπλοκή αυτή εκδηλώνεται όταν τα επίπεδα σακχάρου παραμένουν αρρύθμιστα για αρκετό καιρό.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται σε στάση. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και θα ευνοήσει με γνωριμίες κάποιους από εσάς ενώ πολύ σημαντική αυτή την εβδομάδα θα είναι το πέρασμα του Δία στον Κριό που θα ευνοήσει νέα ξεκινήματα για κάποιους από εσάς..Στις 13.05 η σύνοδος Ηλίου-Βόρειου Δεσμού επίσης θα σας βοηθήσει να έχετε κάποια εξέλιξη σε θέματα που αφορούν τα κεκτημένα σας και την ασφάλειά σας ενώ το εξάγωνο Ηλίου-Ποσειδώνα στις 15.05 ίσως να πραγματοποιήσει κάποια σχέδιά σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται σε στάση. Ο Ήλιος θα βρίσκεται στο ζώδιό σας μαζί με τον Ουρανό και θα συνεχίσει να φέρνει δυσκολίες και ανατροπές σε κάποιους από εσάς ωστόσο το εξάγωνο Ηλίου-Άρη ίσως να σας βοηθήσει μέσα από κάποιο φίλο. Στις 13.05 ίσως να έχετε κάποια θετική εξέλιξη και να πετύχετε κάποια σχέδιά σας ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε περιορισμούς και κάποια πίεση.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται σε στάση. Ο Ήλιος με τον Ουρανό στον Ταύρο ίσως να σας δημιουργεί κάποιο άγχος ενώ το εξάγωνο με τον Άρη ίσως να σας βοηθήσει να πετύχετε κάποια πράγματα.Η Αφροδίτη επίσης θα βρίσκεται στον Κριό και θα ευνοήσει την κοινωνική σας ζωή ωστόσο με τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς πολλοί προσέχετε τις αποφάσεις στην καριέρα σας αλλά και προσπαθήστε να είστε μετρημένοι και οργανωμένοι.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή σε στάση. Ο Ήλιος και ο Ουρανός στον Ταύρο θα σας φέρει κοινωνικοποίηση και επαφές με φίλους ενώ ο Ποσειδώνας από τους Ιχθύς ίσως να ικανοποιήσει κάποια σχέδιά σας ωστόσο κάποιοι με τον Κρόνο στον Υδροχόο ίσως να πιεστείτε και οικονομικά και να μην καταφέρετε να μείνετε ικανοποιημένοι.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή σε στάση. Ο Ήλιος και ο Ουρανός θα πιέσει βέβαια κάποιους από εσάς σε θέματα της καριέρας σας ωστόσο το εξάγωνο Ηλίου-Άρη ίσως να σας δώσει κάποια βοήθεια οικονομική.Ο Ποσειδώνας στους Ιχθύς στον τομέα των οικονομικών σας ίσως να σας δώσει οικονομικές ευκαιρίες ωστόσο ο Κρόνος από τον Υδροχόο θα σας πιέσει σε σχέσεις και συνεργασίες.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Ερμής κυβερνήτης σας θα βρίσκεται σε στάση. Ωστόσο ο Δίας στον Κριό θα ευνοήσει τα οικονομικά σας ενώ η Αφροδίτη επίσης στον Κριό σε σύνοδο με τον Χείρωνα προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να δώσει λύσεις σε κάποιους από εσάς.Ο Ποσειδώνας θα συνεχίσει να ευνοεί σχέσεις και συνεργασίες ωστόσο θα πρέπει να είστε προσεκτικοί στις επιλογές σας ενώ ο Κρόνος ίσως να συνεχίσει να σας πιέζει σε ένα επίπεδο καθημερινότητας ενώ προσέχετε και την υγεία σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Κριό και θα σας ευνοήσει ενώ η συνάντησή της με τον Χείρωνα προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας δώσει λύσεις. Ο Ουρανός και ο Ήλιος στον Ταύρο ίσως να σας δημιουργήσει κάποια θέματα οικονομικά ενώ ο Ποσειδώνας στους Ιχθύς ίσως να δημιουργήσει κάποια αστάθεια μέσα στην καθημερινότητα παρόλο που ο Κρόνος θα σας δίνει την δυνατότητα να κάνετε έναν προγραμματισμό.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή σε στάση στον τομέα των οικονομικών σας . Ο Ουρανός θα συνεχίσει ωστόσο να δημιουργεί θέματα και ανατροπές στις σχέσεις σας ενώ ο Ποσειδώνας ίσως να σας ευνοήσει σε διασκέδαση και επενδύσεις ωστόσο ίσως να έχετε μια μόνιμη πίεση μέσα από την οικογένειά σας με τον Κρόνο στον Υδροχόο και τον 4ο σας οίκο.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή σε στάση. Ο Ποσειδώνας θα συνεχίσει να βρίσκεται στους Ιχθύς και ίσως να πρέπει να προσέξετε κάποιες κινήσεις σας σε θέματα επαγγελματικά και οικογενειακά ενώ ο Κρόνος σας έχει βάλει στη διαδικασία να ρυθμίσετε τα οικονομικά σας και ίσως να καταφέρετε να βάλετε μια τάξη στην καθημερινότητά σας με τη σύνοδο Ηλίου-Βόρειου Δεσμού στην εργασία και την καθημερινότητά σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Κριό και ίσως να σας απασχολήσουν συνεργασίες αλλά και σχέσεις μέσα στην οικογένειά σας ωστόσο με τη σύνοδο Αφροδίτης-Χείρωνα προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να βρείτε λύσεις. Ο Ουρανός και ο Ήλιος από τον Ταύρο θα είναι θετικοί προς το ζώδιό σας και με τη σύνοδο Ηλίου-Βόρειου Δεσμού στις 13.05 αλλά και το εξάγωνο Ηλίου-Ποσειδώνα στις 15.05 θα εξελίξουν κάποια σχέδιά σας παρόλο που ίσως να είστε κάπως πιεσμένοι οικονομικά με τον Κρόνο στον οίκο των οικονομικών σας.

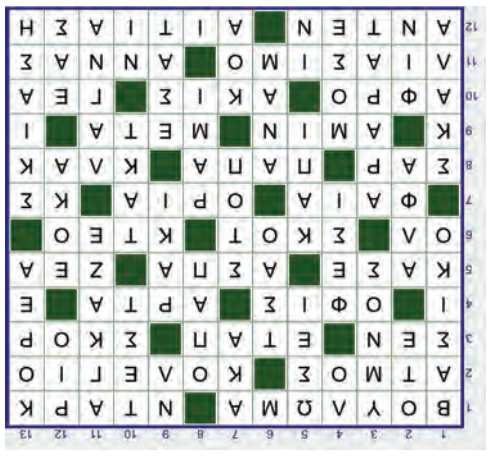
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Κριό και θα βελτιώσει την επικοινωνία σας ωστόσο κάποιοι από εσάς με τον Ουρανό στον Ταύρο ίσως να συνεχίσετε να έχετε θέματα με την οικογένειά σας αλλά και ο Κρόνος θα σας πιέσει με αρκετές υποχρεώσεις. Η σύνοδος Ηλίου-Βόρειου Δεσμού θα φέρει κάποιες εξελίξεις σε οικογενειακά θέματα ενώ το εξάγωνο Ηλίου-Ποσειδώνα ίσως να σας βοηθήσει οικονομικά.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή σε στάση και ίσως να κολλήσουν κάποια θέματα στην οικογένεια και το σπίτι. Το εξάγωνο Ηλίου-Άρη ίσως να σας φέρει κάποιες προτάσεις και συναντήσεις.Ο Ποσειδώνας στο ζώδιό σας ίσως να σας δίνει ώθηση να κάνετε κάποια όνειρα ωστόσο ο Κρόνος στον Υδροχόο και τον 12ο σας οίκο ίσως σας δημιουργεί κάποια ανασφάλεια ενώ η σύνοδος Ηλίου-Βόρειου Δεσμού στις 13.05 και το εξάγωνο Ηλίου-Ποσειδώνα στις 15.05 ίσως να ικανοποιήσει κάποια σχέδιά σας αλλά και πάλι θα είστε πιεσμένοι ψυχολογικά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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