

Υγεία / Διατροφή

Κοιμάστε μόνο έξι ώρες το βράδυ; Οι σωματικές, ψυχικές και συναισθηματικές επιπτώσεις



Αυτό αποκαλύπτει η ειδικός στον ύπνο Olivia Arezzolo, από το Σίδνεϊ, η οποία υπογραμμίζει την τεράστια σχέση του ύπνου με την υγεία.

Ο ύπνος επηρεάζει τα πάντα, από τη μνήμη μέχρι τη γνωστική λειτουργία, τα επίπεδα άγχους, τη συναισθηματική ευεξία, το δέρμα και φυσικά τη γενική υγεία.

Εάν δεν κοιμάστε επτά ή οκτώ ώρες κάθε βράδυ, είναι πιθανό να βιώσετε σωματικές, ψυχικές και συναισθηματικές επιπτώσεις.

«Ο ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για τα επίπεδα ενέργειας», λέει η ειδικός.

«Περίπου το 70% της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης παράγεται στον βαθύ ύπνο, ο οποίος δεν είναι υπεύθυνος μόνο για την υγεία του δέρματος, αλλά και για κάθε κύτταρο του σώματος. Εάν ο ύπνος δεν είναι επαρκής ώστε να προσφέρει αποκατάσταση, είναι πιθανό να ξυπνάτε κουρασμένοι και εξαντλημένοι» τονίζει.

Όταν κοιμόμαστε, ο εγκέφαλός μας «αποτοξινώνεται» από μια νευροτοξίνη που μπορεί να προκαλέσει διαταραχή της σκέψης και της νοητικής λειτουργίας, απώλεια μνήμης, ακόμη και νόσο Αλτσχάιμερ.

«Μετά από μια νύχτα ανεπαρκούς ύπνου, η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες, μπορεί να αυξηθεί έως και 37%, προκαλώντας άγχος και ανησυχία», είπε.

Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του ανεπαρκούς ύπνου είναι ακόμη χειρότερες: αύξηση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων κατά 45%, διαβήτη τύπου 2 και αγχώδεις διαταραχές.

Ευτυχώς υπάρχουν απλά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να προετοιμάσετε το σώμα σας προκειμένου να έχετε έναν επαρκή και ποιοτικό ύπνο.

Μπορείτε να κάνετε διαλογισμό και να παίρνετε συμπλήρωμα μαγνησίου, το οποίο σας βοηθά να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε.

Μπορείτε επίσης να πίνετε αφέψημα χαμομηλιού, ενώ είναι απαραίτητο να κρατάτε μακριά κάθε ηλεκτρονική συσκευή που εκπέμπει μπλε φως, όπως κινητά, τάμπλετ και τηλεόραση.

Το μπλε φως καταστέλλει τη μελατονίνη και προκαλεί δυσκολίες στον ύπνο.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Κάποιοι από εσάς προσέχετε συμφωνίες που ίσως κάνετε στην εργασία σας αφού το τετράγωνο Άρν-Ποσειδώνα ίσως να μην σας αφήσει να έχετε καθαρή σκέψη και προσπαθήστε να μην είστε αφηρημένοι στις μετακινήσεις σας.

Το τέλος ωστόσο της εβδομάδας θα είναι αρκετά θετικό και ακόμη εάν κάποιος είχε κάποιες καθυστερήσεις ή ασυνεννοησία το προηγούμενο διάστημα της εβδομάδας θα καταφέρετε με το τρίγωνο Άρν-Κρόνου να συμφωνήσετε ή να κάνετε έναν καλό προγραμματισμό.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Προσέχετε κάποιος από εσάς το τετράγωνο Άρν-Ποσειδώνα για τι δεν σας ευνοεί σε επενδύσεις αλλά και τυχερά παιχνίδια ενώ αποφύγετε άσκοπα έξοδα για την ικανοποίησή σας.

Προς το τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο ανάδρομου Άρν-Κρόνου ίσως να σας βοηθήσει να έχετε κάποια έσοδα από την εργασία σας αναδρομικά ή να έχετε κάποια ευκαιρία επαγγελματική.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο ανάδρομος Άρης ωστόσο στο ζώδιό σας σε τετράγωνο με τον Ποσειδώνα ίσως να σας έχει ήδη δημιουργήσει μια απογοήτευση ή καθυστερήσεις στην καριέρα σας ενώ καλό θα είναι να μην πάρετε σημαντικές αποφάσεις σε θέματα επαγγελματικά αν και κάποιος ίσως να νιώθετε απογοήτευση με κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ή κάποια συλλογική σας προσπάθεια.

Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο ίσως να καταφέρετε να προγραμματίσετε κάποιους στόχους σας και να έχετε πιο καλές προοπτικές.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Άρης θα συνεχίσει να βρίσκεται ανάδρομος στους Διδύμους και τον 12ο σας οίκο και κάποιος από εσάς ίσως να νιώθετε κάποια ανασφάλεια ή να νιώθετε κάποια απογοήτευση με το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα για θέματα νομικά ή κάποιο ταξίδι που ίσως να θέλετε να κάνετε ωστόσο από το τέλος της εβδομάδας ίσως να υπάρχουν καλύτερες συνθήκες και να καταφέρετε να έχετε πιο οργανωμένη σκέψη με το τρίγωνο Άρν-Κρόνου.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο ανάδρομος Άρης θα συνεχίσει να βρίσκεται στους Διδύμους ανάδρομος και ίσως να έχετε επαφές με πρόσωπα και φίλους από το παρελθόν ωστόσο προσέχετε οικονομικά και οφειλές και μην δανείσετε αφού το τετράγωνο με τον Ποσειδώνα ίσως να μην σας δίνει καθαρή σκέψη.

Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο το τρίγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να σας βοηθήσει να κάνετε μια μόνιμη συνεργασία ωστόσο επιλέξτε παλιούς γνώριμους και όχι νέους.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Άρης επίσης ανάδρομος στους Διδύμους ίσως να σας έχει κουράσει αρκετά με αρκετό τρέξιμο στην καριέρα σας αλλά και υποσχέσεις που ίσως να καθυστερούν ωστόσο από το τέλος της εβδομάδας ίσως να καταφέρετε να κάνετε έναν καλύτερο προγραμματισμό με το τρίγωνο Άρν-Κρόνου.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι και την οικογένεια ενώ ίσως να θελήσετε να ασχοληθείτε περισσότερο με τη διακόσμηση του σπιτιού ή να βελτιώσετε τον χώρο σας ενώ κάποιος ίσως να ξεκινήσετε και μια συγκατοίκηση.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Άρης ανάδρομος στους Διδύμους ίσως να σας δημιουργεί κάποια καθυστέρηση σε σπουδές ή κάποια σχέδιά σας ωστόσο το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς ίσως να σας έχει φέρει κάποια κατάπτωση στον οργανισμό σας. Από το τέλος της εβδομάδας και μετά με το τρίγωνο που θα κάνει ο Άρης με τον Κρόνο ίσως να καταφέρετε να κάνετε έναν καλύτερο προγραμματισμό ενώ ίσως να ξαναδείτε καλύτερα κάποιους στόχους σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστη επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να κάνετε και κάποιες εξορμήσεις ωστόσο κάποιος ίσως να κάνετε και ένα νέο ξεκίνημα.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Το τετράγωνο Άρν-Ποσειδώνα θα χρειαστεί την προσοχή σας σε οικονομικά θέματα ενώ ο Άρης ανάδρομος ίσως να σας φέρει κάποιες οικονομικές εκκρεμότητες από το παρελθόν που θα πρέπει να τακτοποιήσετε. Επίσης αποφύγετε οικονομικές επενδύσεις ενώ από το τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Άρν-Κρόνου θα σας φέρει κάποια οικονομική τακτοποίηση σε θέματα επαγγελματικά και οικογενειακά.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Από το τέλος της εβδομάδας και μετά με το τρίγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να καταφέρετε να βρείτε λύσεις, να επανεξετάσετε κάποια συμφωνία ή να βάλετε ένα καλύτερο πρόγραμμα.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιος από εσάς θα κάνετε ένα νέο ξεκίνημα με το ταίρι σας και θα είστε αρκετά ικανοποιημένοι ωστόσο κάποιος από εσάς ίσως να έχετε θέματα με βλάβες του σπιτιού, μια σχετική απογοήτευση από τα παιδιά σας αλλά και ασυνεννοησία με το ταίρι σας που θα τακτοποιηθεί από το τέλος της εβδομάδας και μετά.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Άρης ανάδρομος στους Διδύμους ίσως να σας δημιουργεί θέματα οικογενειακά μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα ίσως να σας έχει φέρει κάποιες απογοητεύσεις από συζητήσεις. Από το τέλος της εβδομάδας και μετά ωστόσο με το τρίγωνο Άρν-Κρόνου θα καταφέρετε να διαχειριστείτε τα θέματά σας καλύτερα αλλά και τα οικονομικά σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια προβλήματα με το σπίτι και την οικογένειά σας που θα αποκατασταθούν σταδιακά ενώ κάποιος ίσως να νιώσετε καλύτερα συναισθηματικά με το ταίρι σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Άρης ανάδρομος στους Διδύμους δεν είναι εντελώς αρνητικός για εσάς και ίσως κάποιος να έχετε ξεκινήσει κάποια σεμινάρια ή χόμπι που κάνατε και στο παρελθόν ωστόσο προσέχετε έξοδα αλλά ίσως κάποιος από εσάς να νιώθετε κάπως απογοητευμένοι που ίσως να μην αρκούν τα έσοδά σας να καλύψουν τις ανάγκες σας. Ωστόσο από το τέλος της εβδομάδας και μετά με το τρίγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να καταφέρετε να κάνετε έναν καλό προγραμματισμό και να νιώσετε καλύτερα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Άρης ανάδρομος στους Διδύμους ίσως να σας προβληματίζει για θέματα οικονομικά και το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα να σας δημιουργεί κάποια ανασφάλεια αλλά από το τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο που θα σχηματιστεί με τον Κρόνο ίσως να σας βοηθήσει να βάλετε μια τάξη μέσα σας αλλά να έχετε και κάποια βοήθεια από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Ε	Α	Σ	Α	Τ	Α	Ι	Α	Σ	Α
Σ	Ο	Ν	Α	Ν	Α	Μ	Ε	Κ	Ο
Ε	Ν	Ε	Ν	Ε	Κ	Α	Ρ	Κ	Α
Η	Β	Ε	Ψ	Κ	Υ	Κ	Ι	Α	Σ
Ε	Β	Η	Τ	Ο	Γ	Η	Τ	Ρ	Φ
Γ	Α	Σ	Α	Ι	Α	Τ	Ν	Α	Σ
Α	Ν	Α	Μ	Ν	Δ	Ν	Υ	Α	Ι
Ρ	Α	Σ	Α	Ν	Α	Ι	Μ	Ρ	Α
Α	Κ	Ι	Κ	Α	Ρ	Α	Κ	Ε	Κ
Ο	Α	Β	Α	Ε	Α	Τ	Α	Τ	Ο
Υ	Α	Α	Ο	Β	Α	Σ	Ο	Α	Υ
Α	Ν	Α	Σ	Τ	Α	Σ	Α	Α	Ν