

Προσοχή! Δείτε τι σας συμβαίνει αν είστε διαρκώς κουρασμένοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι διαμαρτύρονται ότι έχουν ένα διαρκές αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης, ακόμα και όταν δεν έχουν κάνει κάποια κουραστική/επίπονη δραστηριότητα.

Αν ανήκετε σε εκείνους που έχουν τακτικά ένα αίσθημα κόπωσης μέσα στην ημέρα, πρέπει να προσέχετε, αφού αυτό μπορεί είναι ένα σύμπτωμα και όχι το αποτέλεσμα των δραστηριοτήτων σας.

Δείτε ποιες είναι οι αιτίες που νιώθετε συχνά αδυναμία ή/και κόπωση:

Αφυδάτωση

Ακόμα και μόλις το 2% των απαραίτητων υγρών να λείπουν από τον οργανισμό σας, είναι αρκετό για να νιώσετε την ενέργειά σας να πέφτει κατακόρυφα. Η αφυδάτωση προκαλεί μείωση του όγκου του αίματος, το οποίο γίνεται πυκνότερο. Ως εκ τούτου η καρδιά σας αδυνατεί να το κυκλοφορήσει στις αρτηρίες το ίδιο

αποτελεσματικά, γεγονός που μειώνει την ταχύτητα με την οποία το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά φθάνουν στους μυς και τα όργανά σας.

Έλλειψη σιδήρου

Η ανεπάρκεια σιδήρου μπορεί να σας αφήσει με μια αίσθηση υποτονίας και αδυναμίας, να σας κάνει πιο οξύθυμους και να νιώθετε ότι δεν μπορείτε να εστιάσετε σε μια εργασία.

Κακή διατροφή

Τα πρόχειρα γεύματα που έχουν συνήθως πολύ αλάτι, ζάχαρη και λιπαρά είναι η εύκολη λύση σε μια ημέρα με πολλές υποχρεώσεις, αλλά πρέπει να τα αποφεύγετε αν θέλετε να έχετε περισσότερη ενέργεια. Οι υδατάνθρακες που περιέχουν αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Οι απότομες εναλλαγές στις τιμές του σακχάρου (ραγδαία αύξηση από την κατανάλωση υδατανθράκων και ραγδαία πτώση αμέσως μετά) προκαλούν κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Κακή ποιότητα ύπνου

Η φωτεινή οθόνη του κινητού ή του φορητού υπολογιστή, διαταράσσει τον κερκαδικό ρυθμό του οργανισμού σας (το «εσωτερικό ρολόι» σας), μειώνοντας τα επίπεδα μελατονίνης, της ορμόνης που σας βοηθάει να ρυθμίσετε τον κύκλο ύπνου. Προσπαθήστε να μην ασχολείστε με τις συσκευές αυτές για τουλάχιστον μισή ώρα προτού πέσετε για ύπνο.

Πηγή: onmed.gr