



Της δρ. Δέσποινας Κατσαρού - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Γιατί νιώθω διαρκώς κούραση;

Συχνά τρέφουμε υπερβολικές προσδοκίες για το τι μπορούμε να καταφέρουμε μέσα σ' ένα 24ωρο. Οι υποχρεώσεις πολλές και τα επίπεδα ενέργειας μας χαμηλά για να τα καταφέρουμε χωρίς συνέπειες. Επιτρέπεται αισθανόμαστε μια μόνιμη κούραση, η οποία μας προεδρούει για μια σειρά από ενδεχόμενα... Η κόπωση μπορεί να είναι παροδική ή χρόνια. Παροδική κόπωση προκαλούν οι κοινές ιώσεις, το στρες, ο ανεπαρκής ύπνος, τα υπεραλλητικά ταξίδια, η έμμηνος ρύση, η εμμηνόπαυση ή και το αλκοόλ. Οταν αισθανόμαστε συνεχές κουρασμένοι, για χρονικό διάστημα άνω των έξι μηνών, τότε πρέπει ν' αναζητήσουμε την αιτία που την προκαλεί. Κόπωση προκαλούν και μια σειρά από ασθένειες που αφορούν το αναπνευστικό ή το κυκλοφορικό σύστημα, προβλήματα του αναστοποιητικού ολλά και ορμονικές διαταραχές, χρόνιες φλεγμονές, έλλειψη βιταμινών και ικνοστοιχείων, ψυχιατρικά σύνδρομα, ινδιμαλγία αλλά και το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης.

Ναι στις αποτοξινωτικές τροφές!

Υπάρχουν τροφές που αποτελούνται από οργανισμό και χαρίζουν ευζωία. Αρκεί να μην περιορίζομαστε στο να τις καταναλώνουμε αλλά να εγκαταλείψουμε και βλαβερές συνήθειες όπως το κάπνισμα!

Αγκινάρα. Πλούσια σε φλαβονοειδή. Βοηθά στην καλύτερη πείτη.

Τσουκνίδα. Διοργανική και πλούσια σε ασβέστιο, κάλιο, νάτριο, σιδήρο και βιταμίνες, κοβαλτίο το άιμα και τον κορεύει τον οργανισμό.

Γκρειπτρουτ. Καταπολέμη τους μύκτες, «καθαρίζει» τον οργανισμό από τα παράγατα και βοηθά να παραχθούν καλά βακτηρία.

Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης

Το σύνδρομο εκδηλώνεται συμπτώματα όπως πόνοι σε μιας και αρθρώσεις, ευαίσθητοι λεμφαδένες σε τράχηλο και μασχάλη, πονόλαιμος, διαταραχές της μυήμας και αδυναμία συγκέντρωσης, ουσιών ή αλκοόλ, ύπνος που δεν ξεκουράζει, απουσία ευωχίας μετά την άσκηση και πονοκέφαλοι. Αρκετές φορές πριν εμφανιστεί το σύνδρομο, λοιμώδη νοσήματα, ταλαιπωρούν τον οργανισμό. Οι πάσχοντες θα πρέπει να αναζητήσουν ιατρική συνδρομή και κατάληπτη φαρμακευτική αγωγή. Επιπρόσθετα:

- ❖ **Λένε ναι σε πλίο και κίνηση.** Και τα δύο ωφελούν και μπορούν να συνδυαστούν με πηγώριο περπάτημα σε κομπημένη βάση. Με το βάδισμα σταθεροποιείται το νευροφυτικό και ορμονικό σύστημα, τανύνεται η κυκλοφορία, ενώ η βιταμίνη D που παράγεται από την έκθεση στον ήλιο είναι πολλαπλά ευεργετική.
- ❖ **Οχι στις επικινδυνές διάτεται.** Οι απότομες αυξομειώσεις βάρους μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα. Μια διατροφή ισορροπημένη σε θερμίδες και χαμηλή σε κορεατικά και τραύς

λιπαρά ενισχύει τον οργανισμό.

- ❖ **Ναι στη μεσογειακή διατροφή.** Αφθονα φρούτα και λαχανικά, όσπρια, έξιφα παρθένο ελαιόλαδο, ψωμί ολικής άλεσης κ.ά.
- ❖ **Οχι σε αλκοόλ, αναψυκτικά και γλυκά.**
- ❖ **Ναι στο σταθερό ωράριο ύπνου.** Για τον ενήλικο, συνήθως επαρκούν 7 με 8 ώρες το 24ωρο, είναι όμως και θέμα ιδιοσυγκρασίας.
- ❖ **Οχι στο κάπνισμα.** Ελαστώνει σημαντικά την επάρκεια οξυγόνου στα κύτταρα.
- ❖ **Ναι στις αγχολυτικές δραστηριότητες.** Διώχνουν το στρες!

Τι άλλο φταιέι;

Κούραση όμως προκαλούν και άλλες αιτίες ή ασθένειες.

❖ **Τρώτε λίγο.** Μπορεί να μην τρώτε αρκετά ή να τρώτε λάθος τροφές. Τρώτε ένα υγιεινό πρωινό, με πρωτεΐνες και σύνθετους υβατάνθρακες, όπως αυγά.

❖ **Ελλιπής ενυδάτωση.** Μήπως δεν πίνετε αρκετό νερό; Σε αυτή την περίπτωση, η καρδιά δουλεύει ακληρότερα να κυκλοφορίσει τα αίμα, προκαλώντας αισθηματικά κούρασης.

❖ **Αναιμία.** Προκαλείται όταν ο οργανισμός δεν έχει αρκετά ερυθρώα αιμοσφαρίδια για να μεταφέρει το οξυγόνο που απαιτείται σε ιστούς και όργανα. Η πιο κοινή αιτία της είναι η έλλειψη σιδήρου, οπότε πρέπει να διατρέφεστε με τροφές πλούσιες σε σιδηρό.

❖ **Υπολειτουργία θυρεοειδούς.** Σε αυτή την περίπτωση, ο μεταβολισμός δουλεύει πολύ αργά, οπότε προκαλείται κούραση, ενώ αυξάνεται και το βάρος.

❖ **Αλνοία.** Είναι συχνότερη στους υπέρβορους μεστίλικες άντρες, ενώ την επιδεινώνουν αλκοόλ και κάπνισμα. Διατηρείται το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα, μην καπνίζετε και απορύετε το αλκοόλ.

❖ **Λοίμωξη του ουροποιητικού.** Ενίστε, αντί για τα αίσθημα καύσου, πιο κούραση μπορεί να είναι το μόνο σημάδι.

❖ **Λοιμώδης μονοπυρήνωση.** Προκαλεί κούραση, πυρετό, πονόλαιμο και προπαρένους αδένες.

❖ **Τραφική διασανεξία.** Ενίστε προκαλεί αιμητένη ανάγκη για ύπνο.

❖ **Κατάθλιψη.** Προκαλεί κούραση, πονοκέφαλους και απώλεια βρεφης.

Πρόσιτο τσάι, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά

Βιολογικά φρούτα. Πλούσια σε φυτικές Ives, ενέργειοποιουν και καθαρίζουν το εντέρο και μας κρατούν μακριά από χτυπικό κατάλοπο και ζήταιοκτόνα.

Φρέσκα βερίκοκα, βατόμουρα, ακτινίδια και πεπόνια. Με ισχυρή αποτοξινωτική δράση.

Γαϊδουρόγκαθο. Αναγεννά κατεστραμμένα κύτταρα του πίπατος και το προστατεύει από τοξίνες του περιβάλλοντος, το αλκοόλ και τις συνήθειες από την υπερβολική κατανάλωση φαρμάκων.

Πικραλίδα. Καθαρίζει το άιμα και αποτοξινώ-

νει. Βελτιώνει τη λειτουργία πίπατος, εντέρων, παγκρέατος και στομάχου.

Λαχανικά. Ντομάτα, σκόρδο (αντιοξειδωτικές ιδιότητες), σέλινο, πιπεριά (αναζωγονών), θυμάρι, κρεμμύδι (αντιοπητικές ιδιότητες), μελιτζάνα, πράσο (διουρητικές ιδιότητες).

Βασιλικός. Με αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, πλούσιος σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν το πίπατο.

Μόρτιλλο. Περιέχουν μια ουσία που οποία δρα ως φυσική ασπιρίνη, ενώ εμποδίζουν τη βακτηρία να εισχωρίσουν στο ουροποιητικό σύστημα.