

11 Δεκεμβρίου 2016

## Γιατί ο ύπνος είναι ο «φύλακας άγγελός» μας

[/ Γενικά Θέματα](#)





φωτό:AlfaVita

### **Μην αμελείτε την υγεία σας**

Όσο ζεις, μαθαίνεις. Όσο ερευνάς, βρίσκεις. Όσο μεγαλώνεις, συνειδητοποιείς αλήθειες και αποκτάς μια πιο βαθιά και σφαιρική άποψη περί πραγματικότητας και της εξωτερικής αλλά κυρίως της εσωτερικής “δική” σου πραγματικότητας

Κυρίως αντιλαμβάνεσαι μέρα με τη μέρα και συνειδητοποιείς όλο και περισσότερο πόσο βλάπτουμε το σώμα μας. Και αναφέρομαι, φυσικά, σε όλους χωρίς καμία απολύτως εξαίρεση.

Το ανθρώπινο σώμα είναι μια τέλεια «μηχανή» με άρτια & ακριβή αρχιτεκτονική σχεδίαση, λειτουργία & *sui generis* γενετικό και γονιδιακό(βιολογικό) προγραμματισμό της “έμφυτης” προσαρμογής σε οποιεσδήποτε συνθήκες. Δεν είναι, όμως, άτρωτο και σε κάποια στιγμή στη ζωή μας θα κληθούμε όλοι να «λογοδοτήσουμε» για την αμέλεια, αμεριμνησία, ολιγωρία και ασέβεια μας, με την εκδήλωση κάποιας ασθένειας.

Μια χαρακτηριστική αμέλεια εις βάρος της υγείας μας προέρχεται από τη μη

επαρκή ανάπαυση, χαλάρωση (relaxation) και αποφόρτιση του νευρικού συστήματος και την παράλληλη άσκοπη σπατάλη κρίσιμης & πολύτιμης νευρικής - ζωτικής ενέργειας.

Τα άτομα που δεν κοιμούνται επαρκώς ώστε να απολαμβάνουν ένα βαθύ ύπνο ώστε ξεκουραστεί και να αυτο-ρυθμιστεί ο οργανισμός, συχνά αντιμετωπίζουν την επόμενη μέρα νύστα και αδιαθεσία. Ο ύπνος είναι αναγκαία διαδικασία ζωτικής σημασίας καθώς αν κάποιος δεν κοιμηθεί επί σειρά ημερών εμφανίζει συμπτώματα πέραν της κούρασης, όπως να ονειρεύεται (να έχει ψευδαισθήσεις) καθώς είναι ξύπνιος και να φτάσει σε επιπτώσεις και επιπλοκές που μπορούν να οδηγήσουν ακόμη και στον θάνατο.

**Πηγή:**[onlycy.com](http://onlycy.com)