

## Το τρικ του μολυβιού που σταματά τον



Μία από

τις πιο άγνωστες αιτίες του πονοκέφαλου, είναι η ενστικτώδης αντίδραση του οργανισμού προκειμένου να ελέγξει το άγχος και το στρες.

Αυτή η ακούσια αντίδραση είναι να σφίγγουμε, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, το σαγόνι και τα δόντια.

Ωστόσο, αυτή η κίνηση προκαλεί ένταση στους μυς που συνδέουν το σαγόνι με τους κροτάφους και τότε αρχίζει ο πονοκέφαλος.

Τη λύση, μπορεί να δώσει ένα απλό μολύβι ή στυλό. Τοποθετώντας το μολύβι στο στόμα, χωρίς όμως να το δαγκώνουμε, μπορούμε να χαλαρώσουμε τους μυς από την ένταση και έτσι να αποφύγουμε τον πονοκέφαλο.

**Πηγές:** onmed- [onlycy.com](http://onlycy.com)