

Τι να πιείτε για να σταματήσετε τους πονοκεφάλους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υποφέρετε συχνά από πονοκεφάλους; Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μάαστριχτ, στην Ολλανδία, αποκαλύπτουν τον τρόπο για να τους περιορίσετε ακόμη και να τους σταματήσετε τελείως.

Τα νέα ευρήματα προέκυψαν από τη μελέτη της περίπτωσης ενός ασθενούς με ουρολογικά προβλήματα.

Συγκεκριμένα, διαπίστωσαν ότι, όταν του συστήθηκε να αυξήσει την κατανάλωση νερού λόγω ουρολογικού προβλήματος, οι ημικρανίες έγιναν όλο και πιο σπάνιες.

Έτσι, προκειμένου να μελετήσουν περαιτέρω τον συσχετισμό μεταξύ πονοκεφάλων και νερού, επιστράτευσαν περισσότερους από 100 εθελοντές, οι οποίοι παρουσίαζαν συχνά μέτριους ή δυνατούς πονοκεφάλους, συμπεριλαμβανομένων ημικρανιών.

Στους μισούς συνέστησαν να αυξήσουν την πρόσληψη σε υγρά κατά 1,5 λίτρο νερό την ημέρα.

Σύμφωνα με όσα προέκυψαν, επτά πρόσθετα ποτήρια νερό την ημέρα είναι αρκετά για να ελαττωθούν, ακόμη και να εξαφανιστούν, σε κάποιες περιπτώσεις, οι κεφαλαλγίες.

Όπως δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Family Practice», στη χειρότερη περίπτωση

το νέο εύρημα υποδηλώνει πως, όποιος υποφέρει από πονοκέφαλο, καλό είναι να αρχίσει να πίνει περίπου επτά ποτήρια νερό περισσότερα την ημέρα, για να δει αν θα ωφεληθεί και ο ίδιος.

Και προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει ότι η επαρκής ενυδάτωση έχει πολλά τεκμηριωμένα οφέλη και είναι πολύ πιθανό οι πάσχοντες από ημικρανία όντως να αισθανθούν καλύτερα.

Πηγή: onmed.gr