

## Έτσι σταματούν οι ημικρανίες -Τι πρέπει να κάνετε



ΤΟ...

### ΚΟΚΤΕΪΛ ΠΟΥ ΑΠΑΛΥΝΕΙ ΤΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ

Καθημερινά ταλαιπωρούν πονοκέφαλοι και ημικρανίες εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον πλανήτη. Κάποιοι εξ' αυτών δεν αρέσκονται σε φάρμακα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Ωστόσο, και για αυτούς υπάρχουν λύσεις...

Σε ένα ποτήρι νερό προσθέστε 1 κ.γ αλάτι (κατά προτίμηση κέλτικο ή κρυσταλλικό των Ιμαλαίων) και φυσικό χυμό από μισό λεμόνι. Το συγκεκριμένο κοκτέιλ περιέχει μέταλλα και ηλεκτρολύτες, μειώνει τον πόνο της ημικρανίας, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας, ελέγχει τα ποσοστά της σεροτονίνης και αποκαθιστά τα αλκαλικά επίπεδα στον οργανισμό.

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)