

## Πώς να διώξετε αποτελεσματικά κάθε μορφής



### Φυσικοί Τρόποι

Θα μπορούσε ένα μήλο να θεραπεύσει την επίμονη ημικρανία; Ή ακόμα θα μπορούσαν λίγες αναμνήσεις από ένα φωτογραφικό άλμπουμ να γίνουν βάλαμο του πόνου; Ανακαλύψτε πέντε φυσικούς τρόπους για γρήγορη ανακούφιση μακριά από παυσίπονα ή άλλων ειδών φάρμακα.

**Βρείτε φωτογραφικά άλμπουμ και περιηγηθείτε σε ευτυχισμένες στιγμές.** Αναπολώντας χαρούμενες στιγμές με αγαπημένα σας άτομα πριν από κάποια σημαντική ιατρική εξέταση καταφέρνετε να ανακουφιστείτε τόσο ψυχικά όσο και σωματικά. Πρόσφατη μελέτη έδειξε πως γυναίκες που είδαν φωτογραφίες αγαπημένων τους ατόμων κατά τη διάρκεια μιας σημαντικής ιατρικής εξέτασης ανέφεραν λιγότερο πόνο σε σχέση με αυτές που κοίταξαν άψυχα αντικείμενα ή εικόνες αγνώστων. Ο λόγος; Η αγάπη που αισθάνονται για τα κοντινά τους άτομα

τους βοηθά να ξεχάσουν τον πόνο και να δείξουν περισσότερη δύναμη στη δύσκολη στιγμή.

**Διώξτε την ημικρανία τρώγοντας ένα μήλο.** Μελέτη που έγινε από το Smell & Taste Treatment and Research Foundation στις ΗΠΑ έδειξε πως άτομα που μύρισαν δοκιμαστικούς σωλήνες που περιείχαν μυρωδιά πράσινου μήλου κατάφεραν να μειώσουν τους πόνους της ημικρανίας. Για αυτό ακριβώς τον λόγο φάτε ένα μήλο ή ανάψτε ένα κερί με άρωμα μήλου και διώξτε φυσικά τον πονοκέφαλο.

**Αφήστε τη φαντασία σας να οργιάσει...** Την επόμενη φορά που θα αισθανθείτε πόνο, τότε σκεφτείτε τα καυτά βράδια με τον σύντροφό σας ή απλά φέρτε στο μυαλό σας την αγαπημένη σας... φαντασίωση. Συμμετέχοντες στην έρευνα του Johns Hopkins University στις ΗΠΑ ανέφεραν πως κατάφεραν να αντέξουν περισσότερο πόνο και αισθάνθηκαν λιγότερο άγχος όταν σκέφτηκαν μια φαντασίωση, σε σχέση με αυτούς που δεν το έπραξαν. Η φαντασία αποσπά την προσοχή από τον πόνο και βοηθά να χαλαρώσετε.

**Ανακαλύψτε την πνευματική σας πλευρά.** Μελέτη που έγινε από το Duke University έδειξε πως τα 35 άτομα που είχαν ρευματοειδή αρθρίτιδα και συμμετείχαν στο εν λόγω πρόγραμμα κατάφεραν να ελέγξουν τον πόνο και να αποκτήσουν θετική διάθεση, όταν αποφάσισαν να κρατούν σημειώσεις γύρω από τα επίπεδα του πόνου τους και τις στρατηγικές αντιμετώπισής του. Άλλη μελέτη φαίνεται να συνδέσει τη διατήρηση ημερολογίου με την αρθρίτιδα και το άσθμα. Συγκεκριμένα, άτομα τα οποία αντιμετώπιζαν προβλήματα αρθρίτιδας και άσθματος φαίνεται να ελαχιστοποίησαν τις αρνητικές εκδηλώσεις των συμπτωμάτων αυτών των ασθενειών μόνο και μόνο με την καταγραφή των σκέψεων τους πάνω σε μια κόλλα χαρτί. Οι ειδικοί αναφέρουν πως με την καταγραφή των προβλημάτων ή των συναισθημάτων, ο άνθρωπος έχει την ευκαιρία να μπορέσει να τα λύσει περισσότερο ορθολογικά.

**Γυμναστείτε ακούγοντας την αγαπημένη σας μουσική.** Άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα οφείλουν να βάλουν τη γυμναστική στη ζωή τους. Βρείτε τα αγαπημένα σας τραγούδια και αφήστε τα να σας συνοδεύσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Έρευνα που έγινε στο Glasgow University έδειξε πως γυναίκες με ρευματοειδή αρθρίτιδα κατάφεραν να περπατήσουν 30% επιπλέον όταν αποφάσισαν να ακούνε μουσική. Η μουσική βοηθά το μυαλό να ξεχαστεί ώστε να καταφέρετε να γυμναστείτε περισσότερο «διώχνοντας» τον πόνο φυσικά.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)