

## Αντιμετώπισε τον πονοκέφαλο φυσικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:infojakarta.net

Τα φάρμακα δεν είναι η μόνη λύση για να αισθανθείς καλύτερα, αφού μπορείς με φυσικούς, εναλλακτικούς τρόπους να μειώσεις τα συμπτώματα του πόνου και να θεραπευτείς για τα καλά...

Εάν λοιπόν υποφέρεις από πονοκέφαλο, πριν στραφείς στην εύκολη λύση κάποιου παυσίπονου, δοκίμασε τους παρακάτω 4 εναλλακτικούς τρόπους:

1. Πιες 1 ποτήρι νερό, αφού ακόμα και η ήπια αφυδάτωση ευθύνεται για την εμφάνιση πονοκεφάλου, όπως υποστηρίζουν οι ερευνητές.
2. Πιες ένα ρόφημα τζίντζερ ή τοποθέτησε ένα μικρό κομμάτι τζίντζερ κάτω από τη γλώσσα σου για 1 λεπτό περίπου.
3. Άφησε κάτω το smartphone, το tablet και οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή εκπέμπει ακτινοβολία και κουράζει τα μάτια και τον εγκέφαλο.
4. Προσπάθησε να χαλαρώσεις, να αποβάλλεις όλο το άγχος και το στρες, πάρε βαθιές ανάσες από τη μύτη και κάνε απαλό μασάζ με κυκλικές κινήσεις στους κροτάφους.

Πηγή: [myfit.gr](http://myfit.gr)