

Δέκα τρόποι για να αντιμετωπίσετε του



Δεν θα

υποφέρετε πια

Κάντε πιο εύκολη την καθημερινότητά σας με απλά μυστικά

Οι αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν πονοκέφαλο είναι πολλές ωστόσο λίγοι γνωρίζουν τα μυστικά ώστε να ελαττώσουν τους πονοκέφαλους όσοι έχουν μόνιμες ενοχλήσεις.

Χρησιμοποιείτε το βιβλίο σαν μαξιλάρι: Για να ελαφρύνεται τον πονοκέφαλο ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι σας σε ένα βιβλίο ή έναν τηλεφωνικό κατάλογο όπως ακριβώς και στο μαξιλάρι.

Κρατήστε το κινητό σε καλύτερη θέση: Η κακή θέση του σώματος μπορεί να προκαλέσει πόνους στη μέση ακόμη και πονοκεφάλους. Φροντίστε να έχετε το κεφάλι σας στην ευθεία όταν κοιτάζεται το τηλέφωνό σας.

Αναπνεύστε βαθιά: Αν αναπνέετε ρηχά τότε η παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο είναι μειωμένη και μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλους. Αναπνεύστε βαθιά για να μην έχετε καμία ενόχληση.

Φορέστε μασελάκι στον ύπνο σας: Ξυπνάς με πονοκέφαλο και πόνους στα δόντια;

Μήπως τρίζεις τα δόντια σου κατά τη διάρκεια του ύπνου; Προμηθεύσου ένα ειδικό μασελάκι από το κοντινότερο φαρμακείο και λύσε το πρόβλημά σου

Άφησε κάτω τα μαλλιά σου: Μπορεί πολλές φορές η αλογοουρά να είναι βολική για την δουλειά όμως το δυνατό τράβηγμα των μαλλιών μπορεί να σου προκαλέσει πονοκέφαλο. Άφησε κάτω τα μαλλιά σου και θα δεις διαφορά

Χαλάρωσε την γλώσσα σου: Πίεσε για λίγα λεπτά την γλώσσα σου στον ουρανίσκο και μετά άφησέ την πέσει χαλαρά. Με αυτόν τον τρόπο θα φύγει όλη η πίεση από το σαγόνι σου που μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο.

«Σνίφαρε» ένα μήλο: Έρευνες έχουν δείξει πως άτομα με ημικρανίες ανακουφίζονται στην μυρωδιά του πράσινου μήλου.

Χαλαρώστε: Ένας ενδεδειγμένος τρόπος είναι η χρήση ελαίων. Απλώστε έλαιο μέντας στο μέτωπό σας για 30 λεπτά και θα σας «πάρει» τον πονοκέφαλο.

Πιέστε εδώ: Υπάρχουν διάφορες θεραπείες όπως βελονισμός ή πιέσεις των άκρων προκειμένου να απαλλαγείτε από τους πονοκεφάλους

Γράψτε αριθμούς με τη μύτη σας: Ξαπλώστε σε ένα στρώμα ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα. Φανταστείτε πως ζωγραφίζεται με τη μύτη σας το νούμερο οχτώ. Επαναλάβετε για τρεις φορές.

Πηγή: protothema.gr