

## Υποφέρετε από ημικρανίες; Ιδού πώς θα γλιτώσετε για πάντα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:patrisnews.com

Ημικρανία ή αλλιώς «κοντεύει το κεφάλι μου να σπάσει». Ο ενοχλητικός αυτός πόνος στο κεφάλι σας μπορεί να σας καταστρέψει μία ολόκληρη ημέρα, καθώς κάθε φορά που κάνει την εμφάνισή του, εσείς δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε όπως θα θέλατε στις υποχρεώσεις σας. Δείτε, λοιπόν, πώς θα «χτυπήσετε» τις ημικρανίες και δώστε ένα τέλος στον εφιάλτη σας αυτόν.

Μην ξεχνάτε το... μαγνήσιο: Μάλλον βρήκατε έναν ακόμη λόγο να εντάξετε τα δημητριακά ολικής αλέσεως στο πρωινό σας. Η έλλειψη μαγνησίου, για όσους δεν το γνωρίζουν, μπορεί να οδηγήσει στη μειωμένη παροχή αίματος στον εγκέφαλο, άρα και σε ημικρανικές κρίσεις. Ααα, και μπορείτε ακόμη να πετάτε και μία μπανάνα στην τσάντα σας για σνακ.

Πίνετε πολύ νερό: Οι γιατροί συχνά φωνάζουν να πίνετε πολύ νερό και πολύ καλά

κάνουν. Η αφυδάτωση του οργανισμού σας είναι ένας ακόμη λόγος που δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε, αφού νομίζετε ότι το κεφάλι σας κοντεύει να σπάσει.

Δοκιμάστε την αερόβια γυμναστική: Μία έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2011 στο περιοδικό *Cephalalgia* ανέφερε ότι το συγκεκριμένο είδος άσκησης βοηθάει αρκετά στην αντιμετώπιση των ημικρανιών. Αν, λοιπόν, μέχρι τώρα δεν το είχατε σκεφτεί, φορέστε τα αθλητικά σας παπούτσια και τρέξτε για... aerobic.

Κοιμηθείτε σωστά: Πέσατε στο κρεβάτι μόλις 4 ώρες πριν χτυπήσει το ξυπνητήρι σας. Όπως καταλαβαίνετε είναι φυσικό να νομίζετε ότι το κεφάλι σας έχει μέσα πέτρες, αφού δεν έχετε κοιμηθεί σωστά. Φροντίζετε, λοιπόν, να κοιμάστε επαρκώς (8 ώρες) και σχεδόν πάντα την ίδια ώρα. Εννοείται, πως θα το ρίξετε και κάπως έξω, απλά μην το παρακάνετε σε καθημερινή βάση.

**Πηγή:** [queen.gr](http://queen.gr)