

Λόγοι που το κεφάλι σας κοντεύει να σπάσει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συχνοί πονοκέφαλοι και έντονες ημικρανίες; Σας καταλαβαίνουμε απόλυτα. Μεγάλο είναι το ποσοστό που ταλαιπωρείται από αυτά. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι φορές που έχετε αναγκαστεί να κάτσετε μέσα εξαιτίας του και να χάσετε μία έξοδο με τους φίλους σας. Τι μπορεί να ευθύνεται; Ποια μπορεί να είναι τα αίτια που ίσως ποτέ δεν τα είχατε φανταστεί; Διαβάστε παρακάτω και μάθετε τι πρέπει να αποφεύγετε, αν θέλετε να έχετε το... κεφάλι σας ήσυχο!

Κακή διατροφή: Και όμως και σε αυτό το κομμάτι της ζωής σας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο το τι τρώτε. Ζάχαρη και απλοί υδατάνθρακες παράγουν επιπλέον

ινσουλίνη, η οποία ρίχνει απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο σώμα σας. Η αλλαγή αυτή δύναται να προκαλέσει ημικρανίες και έντονους πονοκεφάλους. Μία άλλη αιτία, είναι η κατανάλωση τροφών στις οποίες εμφανίζετε μικρό ποσοστό αλλεργίας, η οποία εκδηλώνεται με αυτόν τον τρόπο. Μερικές τέτοιες τροφές είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, το καλαμπόκι, οι πιπεριές και οι μελιτζάνες. Δοκιμάστε να τις απομακρύνετε για 20 μέρες περίπου από τη διατροφή σας και παρατηρήστε αν θα σταματήσουν τα ενοχλητικά συμπτώματα.

Κουρασμένα μάτια: Αν παρακολουθείτε με τις ώρες τηλεόραση, αν είσαστε όλη μέρα πάνω από έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το κινητό σας τηλέφωνο, τότε οι πιθανότητες για έντονους πονοκεφάλους αυξάνονται. Ξεκουράστε τα μάτια σας με συχνά διαλείμματα και αποφύγετε την άσκοπη χρήση των παραπάνω. Κανονίστε ένα καφέ με την παρέα σας και αφήστε την τηλεόραση για άλλη φορά!

Κατάχρηση φαρμάκων: Όσοι παίρνετε για... πλάκα χαπάκια και παυσίπονα είναι λογικό να είσαστε πρώτοι στη λίστα με αυτούς που ταλαιπωρούνται από δυνατές ημικρανίες. Ο οργανισμός σας συνηθίζει τα απλά παυσίπονα, τα οποία μετά από συχνή χρήση παύουν να δρουν και με αυτόν τον τρόπο χρειάζεστε πιο ισχυρά φάρμακα.

Καθιστική ζωή: Περνάτε τις περισσότερες ώρες της μέρας σας σε μία καρέκλα, κοιτάζοντας έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή και μιλώντας που και που στο τηλέφωνο. Οι μύες σας δεν κινούνται καθόλου και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υποφέρετε από πονοκεφάλους και ημικρανίες. Μην ξεχνάτε να κάνετε συχνά διαλείμματα και φυσικά να περπατάτε. Θα τονώσετε το σώμα σας και θα δώσετε μία ευκαιρία στους μύες σας να χαλαρώσουν. Οι ασκήσεις της γιόγκα επίσης, θα φανούν ιδιαίτερα ευεργετικές για τις ενοχλήσεις αυτές.

Το... άγχος: Η συναισθηματική και ψυχολογική πίεση είναι μία σημαντική κινητήρια δύναμη των πονοκεφάλων. Προσπαθήστε να βγάλετε από μέσα σας ό,τι σας βαραίνει και θα δείτε πως θα αισθανθείτε αμέσως καλύτερα. Πάρτε βαθιές αναπνοές σε κάθε δύσκολη ημέρα και μην αμελείτε τη γυμναστική. Λίγα λεπτά τρεξίματος, ένα μάθημα χορού ή pilates θα δώσουν στον εγκέφαλό σας τον "αέρα" που επιζητά.

Πηγή: queen.gr offsite.com.cy