

7 Ιουνίου 2022

## Υποφέρετε από ημικρανίες; Η φυσική μέθοδος για να ανακουφιστείτε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι η γυμναστική μπορεί να ανακουφίσει από τις ενοχλητικές ημικρανίες, προλαμβάνοντάς την εμφάνισή τους.



Είναι γνωστό ότι η γυμναστική συμβάλλει στην συνολική υγεία και ευημερία. Φαίνεται επίσης, πως αποτελεί και έναν τρόπο για να μειώσετε τις ημικρανίες που μπορεί να αισθάνεστε ανά μήνα αλλά και την ένταση της ενόχλησης.

### **Τι είναι η ημικρανία;**

Οι ειδικοί στην κλινική του Κλίβελαντ ορίζουν την ημικρανία ως μια κοινή νευρολογική πάθηση που προκαλεί μια σειρά συμπτωμάτων, κυρίως έναν παλλόμενο πονοκέφαλο στην μία πλευρά του κεφαλιού σας. Οι ημικρανίες μπορεί να επιδεινωθούν από τα έντονα φώτα, τη στέρηση ύπνου, τις ορμόνες, το στρες, τους δυνατούς ήχους ή συγκεκριμένες μυρωδιές και ορισμένα τρόφιμα. Είναι δυνατόν να διαρκέσουν για ώρες ή και μέρες.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι ημικρανίες δεν πρόκειται για απλούς πονοκεφάλους, καθώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την καθημερινότητα εκείνων που τις αντιμετωπίζουν.

## **Σταματήστε τις ημικρανίες με γυμναστική**

Η επιλογή της γυμναστικής σας ωφελεί με διάφορους τρόπους. Πρώτα απ' όλα, δίνετε σε ολόκληρο το σώμα σας μια προπόνηση και ενισχύετε τη σωματική σας υγεία. Όταν ασκείστε, απελευθερώνετε και ενδορφίνες. Οι ενδορφίνες δρουν ως φυσικά παυσίπονα και δημιουργούν μια αίσθηση ευεξίας.

Το αίσθημα ευεξίας είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν αντιμετωπίζετε συχνά ημικρανίες, καθώς, σύμφωνα με έρευνες, όσοι έχουν ημικρανίες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης και αγχώδους διαταρχής. Εάν ασκείστε τακτικά, μπορείτε επίσης να μειώσετε τη συχνότητα των ημικρανιών σας. Πρόσφατα, ερευνητές δημοσίευσαν την μελέτη τους στο Journal of Headache and Pain αφού εξέτασαν 44 επιστημονικά άρθρα, αναφορικά με την σχέση της γυμναστικής και της συχνότητας ημικρανιών.

Αυτά τα άρθρα έδειξαν συσχετίσεις μεταξύ της σωματικής άσκησης και των ημικρανιών από επιδημιολογική, θεραπευτική και παθοφυσιολογική άποψη. Τα ευρήματα, σύμφωνα με τους ερευνητές «ήταν ξεκάθαρα»: η τακτική άσκηση μπορεί να μειώσει την συχνότητα εμφάνισης όπως και την ένταση των ημικρανιών.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)