3 Μαρτίου 2015

Οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι για να τον αντιμετωπίσετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Χρόνιος Πονοκέφαλος

Εάν ο πονοκέφαλος έχει γίνει «πρωταγωνιστής» της καθημερινότητάς σας και προσπαθείτε να ξεφύγετε από αυτόν με τη λήψη φαρμάκων, τότε ήρθε η στιγμή να τον αντιμετωπίσετε με επτά φυσικούς τρόπους. Δείτε πιο κάτω τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να απαλλαγείτε από τους επίμονους πονοκεφάλους.

Ενυδατωθείτε. Κάθε φορά που το κεφάλι σας πάει να «σπάσει» πιείτε αμέσως ένα ή δύο μεγάλα ποτήρια νερό και περιμένετε λίγα λεπτά. Ιατρικές έρευνες έδειξαν ότι οι πονοκέφαλοι – αρκετές φορές – είναι σημάδι ήπιας αφυδάτωσης. Φροντίστε να πίνετε τις απαιτούμενες ποσότητες νερού καθημερινώς και αποφύγετε τα ποτά που είναι πλούσια σε ζάχαρη.

Σημεία πίεσης. Για να ανακουφιστείτε από τον πονοκέφαλο ασκήστε κυκλικές

πιέσεις σε όλη την περιοχή του αντίχειρα με τον αντίχειρα του άλλου χεριού, για 1-2΄. Επαναλάβετε στο άλλο χέρι. Εναλλακτικά, με τον δείκτη και τον αντίχειρά σας, πιέστε το λοβό του αυτιού για 30-40΄΄. Μπορείτε να πιέσετε και τους δύο λοβούς ταυτόχρονα ή, σε περίπτωση ημικρανίας, να επικεντρωθείτε στο αυτί που βρίσκεται από τη μεριά που πονάτε.

Τα αιθέρια έλαια για τον πονοκέφαλο. Η χρήση αιθέριων ελαίων είναι ένας φυσικός τρόπος αντιμετώπισης του πονοκέφαλου. Το έλαιο μέντας είναι το πιο αποτελεσματικό. Τοποθετήστε δύο σταγόνες σε ένα βαμβάκι και εισπνεύστε για λίγα λεπτά.

Προσοχή στην κατανάλωση καφεΐνης. Εάν είστε λάτρεις του καφέ ή άλλων ενεργειακών ποτών, τότε αναρωτηθείτε μήπως η αγαπημένη σας συνήθεια προκαλεί πονοκέφαλο. Παρατηρήστε πως αντιδρά ο οργανισμός σας στην υπερβολική λήψη καφεΐνης και προσπαθήστε να μειώσετε την ποσότητά της.

Δεν λαμβάνετε τα γεύματά σας. Οι χρόνιοι πονοκέφαλοι φαίνεται να συνδέονται με την υπογλυκαιμία και το χαμηλό σάκχαρο στο αίμα. Εάν έχετε πονοκέφαλο ή εμφανίσετε σημάδια τρέμουλου, τότε σκεφτείτε πότε ήταν το τελευταίο σας γεύμα. Προσπαθήστε να μην παραλείπετε τα γεύματά σας και σε περίπτωση που αισθανθείτε αδυναμία, πιείτε λίγο χυμό πορτοκάλι, φάτε μια μπανάνα ή φτιάξτε τοστ με φυστικοβούτυρο.

Κάντε ένα χαλαρωτικό μασάζ. Συχνά μια άλλη πηγή των πονοκεφάλων είναι η ένταση στον αυχένα και στους ώμους. Χαλαρώστε και χαρίστε στον εαυτό σας ένα χαλαρωτικό μασάζ. Άτομα, τα οποία εργάζονται σε γραφείο τείνουν να εμφανίζουν πονοκέφαλο εξαιτίας της στάσης του σώματός τους.

Αφιερώστε στον εαυτό σας μια μέρα ξεκούρασης. Αρκετές φορές, η καθημερινότητα και η εργασιακή πίεση δεν σας αφήνουν να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε. Φροντίστε να κοιμάστε τις απαραίτητες ώρες και να βρίσκετε τουλάχιστον 15 – 20 λεπτά τη μέρα ώστε να ξεκουράζεστε, διαβάζοντας εφημερίδα ή ένα βιβλίο.

InSite Συμβουλή: Εάν ο πονοκέφαλος συνεχίζει για μεγάλα χρονικά διαστήματα, τότε οφείλετε να επισκεφθείτε τον γιατρό σας το συντομότερο.

Πηγή: offsite.com.cy