

## Ημικρανία; Δοκίμασε τις παρακάτω τροφές και έχε το... κεφάλι σου ήσυχο!

Οι ημικρανίες, αποτελούν έναν από τους "ανίκητους" εχθρούς μας. Αντί να κλείνεσαι με τις ώρες σε...σκοτεινά και ήσυχα δωμάτια, δοκίμασε τις παρακάτω τροφές, οι οποίες θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις τον πόνο σου!

### **1. Λιναρόσπορος**

Ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε αντι-φλεγμονώδη Ωμέγα-3 λιπαρά τα οποία βοηθούν στη μείωση των πόνων από ημικρανίες. Αν δεν ξέρεις πώς να μαγειρέψεις το λιναρόσπορο, δεν είσαι η μόνη. Βάλτον μέσα σε μάφινς ή σε ψωμί και ψήστον.

### **2. Καφές**

Η καφεΐνη μπορεί να απαλύνει τους πόνους από ημικρανίες αλλά η υπερβολικά μεγάλη ποσότητα μπορεί να προκαλέσει το ακριβώς αντίθετο. Το κλειδί σε αυτή την περίπτωση είναι το μέτρο.

### **3. Ψάρι**

Το ψάρι, που είναι πλούσιο σε Ωμέγα-3 λιπαρά είναι πολύ καλύτερο για τις ημικρανίες από ότι το κρέας. Το κρέας υπάρχει περίπτωση να αυξήσει τα συμπτώματα. Για το λόγο αυτό καλό είναι να το αποφύγεις όσο περισσότερο μπορείς.

### **4. Κεχρί**

Το κεχρί είναι ένα δημητριακό ολικής άλεσης το οποίο βοηθάει πολύ στις ημικρανίες. Περιέχει μεγάλες ποσότητες μαγνησίου και βιταμίνης Β, οι οποίες βοηθούν πάρα πολύ.

### **5. Σπανάκι**

Η ριβοφλαβίνη και η βιταμίνη Β2 είναι γνωστό ότι βοηθούν στη μάχη κατά των ημικρανιών. Έτσι, φάε σπανάκι. Αυτό το πράσινο λαχανικό είναι γεμάτο από ριβοφλαβίνη και βιταμίνη Β2.. Φτιάξε την αγαπημένη σου σάλτσα πέστο προσθέτοντας και σπανάκι ή ξεκίνα την ημέρα σου με έναν πράσινο χυμό από σπανάκι και όποιο άλλο πράσινο λαχανικό επιθυμείς.