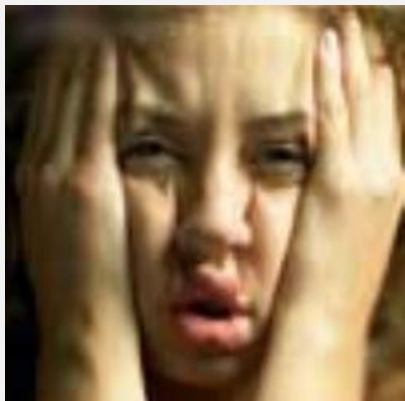


جلوگیری از سردرد



سردردها علل و محرک‌های گوناگونی دارند، اما استرس یک عامل شایع در بروز انواع سردردها است

دام، کم‌کدنی، استرس، کاهش، احتمالاً، دچار شده به سردرد به این توصیه‌ها عمل کنید. هر شب به قدر کافی بخوابید.

رژیم غذایی سالمی داشته باشید و از خوردن هله و هوله خودداری کنید.

سیگار نکشید.

به طور منظم ورزش کنید.

- گردن، شانه‌ها و بخش بالایی بدن را به طور مرتب تحت کشش قرار دهید. این کار در صورتی که کار شما نشستن پشت میز یا کامپیوتر در طول روز باشد، اهمیت دارد.

به انجام مراقبه (مدیتیشن)، یوگا یا تکنیک‌های تنفس عمیق روی آورید.

همشهری آنلاین