



## **Mal di testa: quali sono gli alimenti da evitare**

## **Mal di testa: quali sono gli alimenti da evitare**

Chi non ha avuto mai il mal di testa alzi la mano, appunto, ma ci sono moltissimi casi e sono anche in aumento, dove questo problema si ripresenta più volte durante il mese se non settimanalmente.

[L'emicrania e sintomatologie](#) legate possono avere svariate cause, potrebbe essere un forte sbalzo di temperatura, oppure

il dopo sbronza, stanchezza, stress che può diventare anche cronico. Anche il cibo contribuisce ad aumentare il fastidio, infatti, quando si hanno le prime avvisaglie di dolore, alcuni alimenti dovrebbero essere del tutto vietati.

Ci sono alcuni alimenti che ogni giorno consumiamo, molti di questi alimenti sono la causa del mal di testa. Se vogliamo stare bene, è necessario evitarli, tutto dipende dalla volontà e la voglia di stare bene, inclusa anche la consapevolezza e l'informazione. Quando si mangia purtroppo, non si pensa mai a quanti danni provochiamo al nostro corpo, si mangia e s'ingerisce tutto come se il nostro corpo fosse una buca da riempire!

## **Gli alimenti da evitare con il mal di testa**

Caffè, zucchero, cioccolato, alcol, formaggi, insaccati, carne, additivi chimici, questi tra quelli più aggressivi, tuttavia se ci pensiamo bene di questi alimenti possiamo farne a meno, non sono salutari per il nostro organismo e aggravano il problema e collateralmente ne creano altri.

Quando nasciamo, il nostro corpo è puro, dopo lo svezzamento s'inizia a fare i primi danni al nostro organismo fino ad arrivare da adulti, con una salute ormai compromessa entrando nel vortice della curomania imperante dei nostri giorni, ho detto curomania esatto, perché nessuno guarisce, si curano i pazienti non li guariscono ... non occorre spiegarne il motivo!

## **Come far passare il mal di testa in 20 minuti senza medicine**

C'è un sistema infallibile per far passare il mal di testa, è la vecchia borsa del ghiaccio, in mancanza si può usare un sacchetto di plastica avvolto in un panno di cotone.

È sufficiente tenere il sacchetto del ghiaccio sulla parte dolorante, muovendolo per non congelare il cervello, questo solo per una ventina di minuti, nel 99% dei casi il dolore sparisce entro i primi 20 minuti, per i dolori più forti davvero molto dolorosi ne occorre una trentina.

Questo sistema funziona e non costa nulla, è più che naturale perché non ha controindicazioni, al massimo raffredda un po' la testa, quindi si risparmiano soldi e soprattutto si evita di intossicarsi con i vari medicinali chimici!