



Όταν ταλαιπωρήστε από έναν πονοκέφαλο, υποθέτουμε πώς σβήνετε τα φώτα, παίρνετε ένα παυσίπονο και ξαπλώνετε μέχρι να περάσει. Το ξέρατε όμως ότι ορισμένα τρόφιμα μπορεί να σας διευκολύνουν και γιατί όχι να απαλύνουν ή και να προλάβουν τον πονοκέφαλο; Προσθέστε λοιπόν τα παρακάτω τρόφιμα στη λίστα με τα ψώνια σας!

### **Ψητή πατάτα**

Η ψητή πατάτα φαίνεται πώς θα γίνει σύμμαχός σας, ειδικά αν για τον πονοκέφαλό σας ευθύνεται το αλκοόλ. Δεδομένου λοιπόν ότι το αλκοόλ είναι διουρητικό, μπορεί να προκαλέσει όχι μόνο αφυδάτωση αλλά και να μειώσει το κάλιο. Οι τροφές που είναι όμως πλούσιες σε κάλιο ανακουφίζουν τον πονοκέφαλο από hangover. Μια ψητή πατάτα με τη φλούδα της αποτελεί σημαντική πηγή καλίου, καθώς περιέχει 721 χιλιοστόγραμμα έναντι μιας μπανάνας που δίνει 467.

### **Καρπούζι**

Η αφυδάτωση είναι μια σημαντική αιτία πονοκεφάλων. Έτσι την επόμενη φορά που θα ταλαιπωρήστε από πονοκέφαλο, σκεφτείτε τροφές πλούσιες σε νερό, όπως είναι το καρπούζι. Μια ωραία συνταγή είναι σε ένα μπλέντερ να αναμείξετε 2 φλιτζάνια καρπούζι, 1 φλιτζάνι θρυμματισμένο πάγο. Μισό φλιτζάνι γιαούρτι, λίγες σταγόνες μέλι και ½ κουταλάκι του γλυκού τζιντζερ. Ανακατέψτε και απολαύστε!

### **Καφές**

Ο καφές εδώ και χρόνια συνιστάται για τον πονοκέφαλο που σχετίζεται με hangover. Αυτό επειδή το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει διαστολή των αιμοφόρων αγγείων και ως εκ τούτου αφόρητο πονοκέφαλο. Δεδομένου όμως ότι η καφεΐνη συμβάλλει στη μείωση του μεγέθους των αιμοφόρων αγγείων, ανακουφίζει τον πονοκέφαλο. Προσοχή όμως στην ποσότητα της κατανάλωσης γιατί ο καφές είναι παράλληλα και διουρητικός και μπορεί να αυξήσει την αφυδάτωση.

## Ψωμί ολικής αλέσεως

Η χαμηλή διατροφή σε υδατάνθρακες θα αρχίσει να καταστρέφει τις αποθήκες γλυκογόνου που αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον εγκέφαλο. Αυτό προκαλεί επίσης μια αύξηση της απώλειας υγρών από το σώμα και ενδεχομένως αφυδάτωση. Κάπως έτσι έρχεται και ο πονοκέφαλος. Οι υγιείς υδατάνθρακες όμως που περιέχονται στο ψωμί ολικής αλέσεως, το πλιγούρι, τα φρούτα και το γιαούρτι θα βοηθήσουν.

## Αμύγδαλα

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, το μαγνήσιο που βρίσκεται στα αμύγδαλα, προστατεύει τον οργανισμό από τον πονοκέφαλο με την χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων. Όσοι μάλιστα ταλαιπωρήστε από ημικρανίες ακολουθήστε μια διατροφή πλούσια σε μαγνήσιο όπως μπανάνες, αποξηραμένα βερίκοκα, αβοκάντο, αμύγδαλα, κάσιους, καφέ ρύζι και όσπρια.