

Baş ağrısı ən yayılmış şikayətlərdən biridir. Başınız ağrıyırsa dərhal dərman qəbul etməyin.

Ağrıkəsici dərmanların tez-tez istifadəsi çox ziyanlı və təhlükəlidir. Bəzi çox sadə üsullar baş ağrısını azaltmağa kömək edir. **Saglamolun.az** sizə bu üsulları təqdim edir:

1. İsti duş qəbul edin

Baş ağrısının səbəbi bir çox hallarda boyun və çiyin əzələlərinin sıxılmasıdır. İsti duş əzələlərin sıxılmasını aradan qaldırır və bu da baş ağrısını azaldır.

2. Çay için

Çay bütün digər faydalı xüsusiyyətlərlə yanaşı yüngül ağrıkəsici xüsusiyyətə də malikdir. Baş ağrısının ilkin mərhələlərində 1 fincan təzə dəmlənmiş çay için.

3. Qulaqlarınızı massaj edin

Əllərinizlə qulaqlarınızı 1-2 dəqiqə ərzində yüngül sürtün.

4. Aromaterapiyadan istifadə edin

Nanə, şokolad, portağal, qızılgül və bir çox digər qoxular baş ağrısını azaldır.

5. Sevdiyiniz insanı qucaqlayın

Araşdırmalar göstərib ki, qucaqlaşmaq orqanizmdə oksitosin hormonunun ifrazını artırır. Bu hormon sakitləşdirir və ağrıları azaldır.