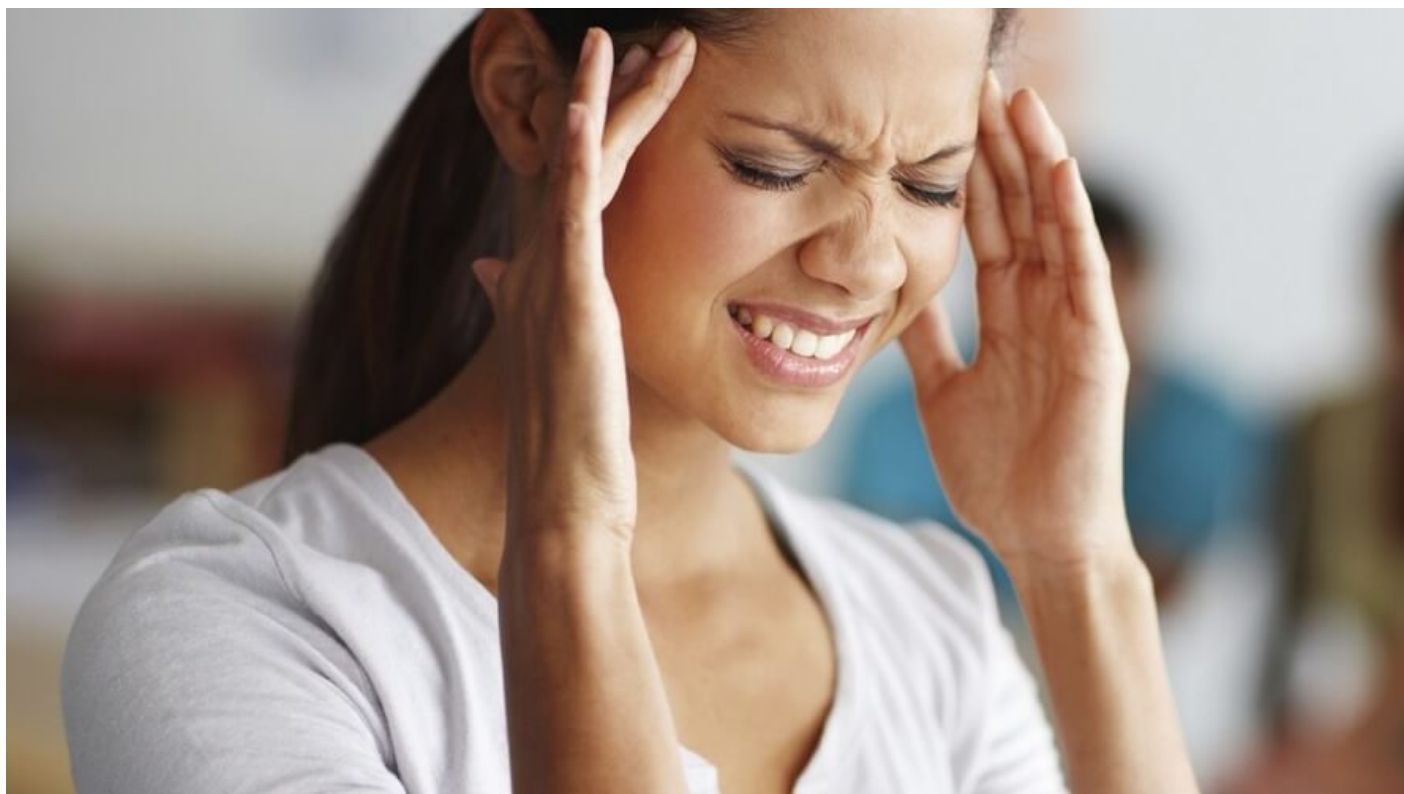


## Namirnice koje mogu ublažiti glavobolju



Kada osjetite glavobolju možete napraviti uobičajene stvari, popiti tabletu protiv bolova i leći u zamračenu prostoriju. Ali jeste li znali da određena hrana može ublažiti, pa čak i spriječiti glavobolje?

### 1. Pečeni krumpir

Povećani unos gaziranih napitaka ili alkoholnih pića mogu uzrokovati pojačano gubljenje elektrolita poput kalija i povećavaju potrebu za dodatnom vodom, jer se prilikom njihove razgradnje troši voda. Hrana bogata kalijem može pomoći ublažiti glavobolje.

Pečeni ili kuhani krumpir s ljuskom je jedan od najboljih izvora kalija, sadrži nevjerojatnih 721 mg. Za usporedbu, banana sadrži 467 mg. Sokovi od voća i povrća sadržavaju također kalij, ali i druge mineralne tvari.

### 2. Lubenica

Premali unos vode može dovesti do dehidracije koja je glavni uzrok glavobolje. Umjesto uzimanja tableta protiv boli, posegnite za namirnicama koje su bogate vodom,

kao što je lubenica. Prirodna voda sadržana u voću i povrću sadrži esencijalne minerale, kao što je magnezij, koji su ključni u prevenciji glavobolje.

### **Pokušajte s ovim ukusnim smoothijem od lubenice:**

- U blenderu izmiksajte 2 šalice lubenice bez koštica, 1 šalicu leda, ½ šalice običnog jogurta, žličicu meda i ½ čajne žlice đumbira u prahu. Pomiješajte i uživajte.

Bonus: đumbir može pomoći u ublažavanju glavobolje, a uz to smanjuje i mučninu. Ostale namirnice s visokim sadržajem vode su bobičasto voće, krastavci, dinje, rajčice i zelena salata.

### **3. Kava**

Kava je narodni lijek za glavobolje već stoljećima, ali u umjerenim količinama. Kofein u kavi je vazokonstriktor (sužava krvne žile) i može pomoći ublažiti glavobolju, pomažući smanjiti veličinu krvnih žila. Preveliki unos kave mogao bi pogoršati glavobolje, jer kofein djeluje kao diuretik, što može povećati dehidraciju i povećati težinu glavobolje.

Jedna šalica kave može biti korisna za smanjenje glavobolje, ali ispijanje kave tijekom dana ne bi trebalo biti prvi izbor za liječenje glavobolje.

### **4. Ugljikohidrati**

Neredovita prehrana te nagle i rigorozne dijeta za mršavljenje mogu uzrokovati izuzetno jaku glavobolju. Dijete s niskim unosom ugljikohidrata, dovode do iscrpljivanja glikogena iz organizma, koji je glavni izvor energije za mozak. Smanjeni dovod energije do mozga uzrokuje dehidraciju i može izazvati glavobolje. Razmislite da kod glavobolje konzumirate zdrave ugljikohidrate, poput onih u cjelovitom pšeničnom kruhu, zobenoj kaši, voću ili komadiću tamne čokolade.

Bonus: zdrav poticaj ugljikohidrata može poboljšati vaše raspoloženje, jer tijelo tada oslobađa serotonin, hormon koji daje osjećaj zadovoljstva i mentalne opuštenosti.

### **5. Bademi**

Badem je bogat magnezijem, koji je važan za opuštanje arterija i bolji protok kisika i nutrijenata u organizmu. Stresne situacije uzrokuju brzu potrošnju i izlučivanje magnezija. Dokazano je da osobe koje pate od migrena i glavobolje imaju nisku koncentraciju ovog minerala u krvi.

Unos magnezija može se povećati konzumiranjem hrane bogate magnezijem, kao što su banane, suhe marelice, avokado, bademi, indijski oraščić, smeđa riža, mahunarke i sjemenke.

## **6. Jogurt**

Kod glavobolje tijelo može davati signal da mu fali i kalcij. Mozak ovisi i o ionima kalcija kao transmitterima brzog djelovanja u živčanom sustavu. Pobrinite se da konzumirate hranu bogatu kalcijem, poput nemasnog jogurta, koji je izvrstan izvor kalcija i korisnih probiotika.

## **7. Sjemenke sezama**

Sjemenke sezama možete posipati cijele ili samljevene po salatama, umiješati u zobene pahuljice ili juhe i variva. Zašto? Te sićušne sjemenke imaju veliku hranjivu vrijednost. Sezamove sjemenke su bogate vitaminom E, koji mogu pomoći stabilizirati razine estrogena i spriječiti migrene koje su uzrokovane hormonima. One također poboljšavaju cirkulaciju, što pomaže spriječiti glavobolje.

Bonus: sezamove sjemenke su također bogate magnezijem i kalcijem, koji smanjuju glavobolje.

## **8. Biljni čajevi**

Čajevi od mente ili kamilice djeluju opuštajuće na mišiće, osvježavaju i djeluju stimulativno na psihofizičku napetost. Čajevima unosimo tekućinu koja rehidrira organizam, a ukoliko niste ljubitelji ovog napitka, umjesto čaja koristite eterična ulja koja se mogu koristiti kao osvježivači prostora.