

# Os mandamentos para se livrar da dor de cabeça

Várias coisas podem desencadear a dor de cabeça. Vamos oferecer algumas dicas para acabar com o sofrimento. Experimente as seguintes:



A dieta da mente: Descubra os assassinos silenciosos do seu cérebro/  
David Permulter com Kristin Loberg-2ª ed. rev e ampl- São Paulo:  
Paralela, 2020.



**Mantenha um ciclo de sono rigoroso.**



Isso é chave para regular os hormônios de seu corpo e manter a homeostase, o equilíbrio.

**Perca Peso.**



**Quanto mais pesa,  
maior a  
probabilidade de  
sofrer de dores de  
cabeça.**



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)



# **Mantenha-se Ativo**

**Ficar sedentário enseja  
processos inflamatórios**



**Atente para o  
consumo de  
cafeína e  
álcool.**

Cada um dos dois em  
excesso, pode  
estimular dores de  
cabeça.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)

# Mantenha hábitos alimentares constantes.

---

- Assim como o sono, seu padrão alimentar controla muitos processos hormonais que podem afetar seu risco de dores de cabeça.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)



# **Controle o estresse emocional, a ansiedade, as preocupações e até a excitação.**

**Essas emoções podem provocar alterações vasculares, aumentar a tensão muscular causando enxaquecas.**



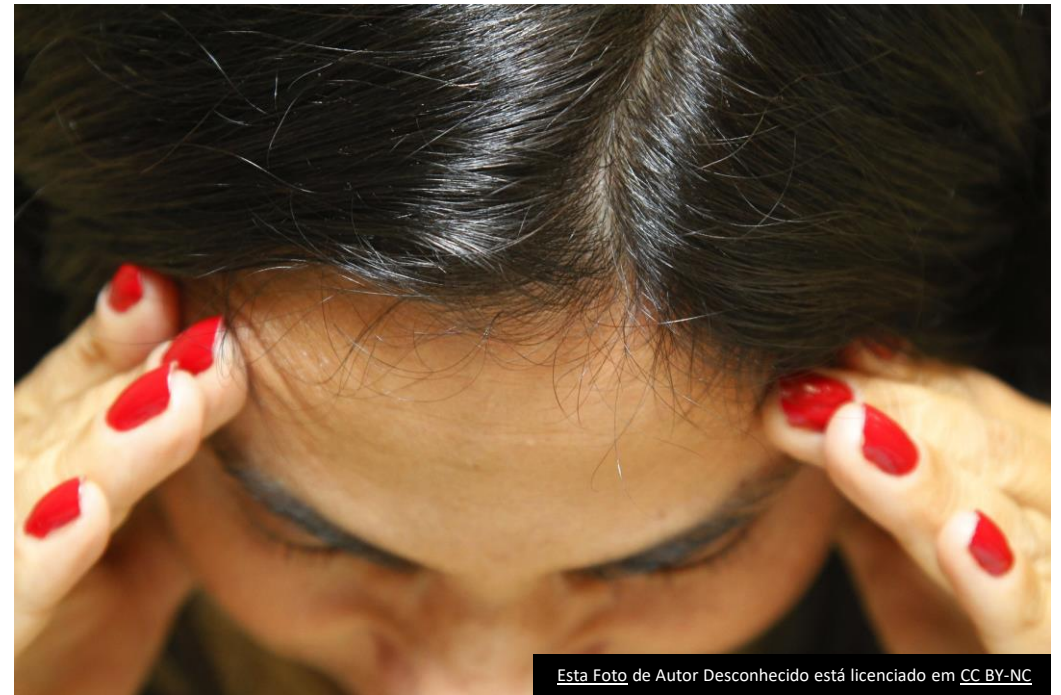


**Corte o glúten, os  
conservantes, os  
aditivos e as  
comidas  
processadas.**



# Investigue os padrões da sua experiência com a cefaléia.

Muitas mulheres , descobrem padrões em torno do ciclo menstrual.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)