



Όταν είστε αγχωμένοι ή ανήσυχοι υποσυνείδητα σφίγγετε τα δόντια σας, τεντώνοντας έτσι τον μυ που συνδέει το σαγόνι με τους κροτάφους σας και το αποτέλεσμα είναι η κεφαλαλγία.

Θεραπεία πονοκέφαλου με μολύβι

Δοκιμάστε να βάλετε ένα μολύβι ανάμεσα στα δόντια σας, αλλά μην το δαγκώνετε.

Η θεωρία: Με αυτό τον τρόπο θα χαλαρώσετε τους μύς του σαγονιού κι έτσι θα διευκολύνετε την ένταση και θα αποτρέψετε τον πόνο.

Πηγή: neadiatrofis.gr