

Mal di testa? Ecco i dieci cibi che lo combattono

Mal di testa? Ecco i dieci cibi che lo combattono

[mais](#)

MAIS Grazie alla B3, il mais previene tutti i disturbi legati allo stress, La stessa vitamina si trova anche in fagioli, patate e pomodori

[patate](#)

PATATE – Il mal di testa è causato anche dalla mancanza di potassio. Le patate ne sono ricche e il modo migliore per mangiarle è con la buccia: arrosto o al cartoccio.

[peperoncino](#)

PEPERONCINO Il peperoncino è un potente anti-infiammatorio, ideale per emicranie, dolori alla schiena e mal di denti

[semie di lino](#)

SEMI DI LINO L'omega 3 contenuta nei semi di lino contrasta le emicranie, Si possono consumare a colazione, nelle insalate o nelle zuppe.

[spinaci](#)

SPINACI Gli spinaci abbassano la pressione e prevengono il mal di testa, Consumali freschi in insalata accompagnati dalla frutta secca.

[anguria](#)

ANGURIA La disidratazione è uno delle cause del mal di testa. Per reintegrare liquidi scegli frutta ricca di acqua, come l'anguria.

[banane](#)

BANANE La vitamina B6 contenuta nelle banane accresce i livelli di serotonina, ormone che contrasta la stanchezza.

[mandorle](#)

MANDORLE Il magnesio contenuto nelle mandorle aiuta a combattere la tensione. Ne sono ricchi anche l'avocado e le albicocche secche.

[zenzero](#)

ZENZERO In tisana o in caramelle, lo zenzero è un antidolorifico naturale perfetto per alleviare le emicranie.

[semie di sesamo](#)

SEMI DI SESAMO I semi di sesamo migliorano la circolazione sanguigna. Utilizzali per condire zuppe e insalate.

Sorgente: [Mal di testa? Ecco i dieci cibi che lo combattono](#)

Risparmia il 3% su tutti gli Hotel usa il codice sconto
TRENDYNET 