

แก้ปวดหัว.....ด้วยวิธีชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

แก้ปวดหัวด้วยวิธีชีวิต

วันนี้มีวิธีแก้การปวดหัวมาบอกเป็นการแก้แพ้ได้ด้วยนะ ปฏิบัติตามนี้จะ



1. กินอาหารตามสูตรชีวิต
2. งดกาแฟ (สำคัญมาก) งดบุหรี่ งดแอลกอฮอล์
3. งดหวาน งดน้ำตาลทรายขาว งดน้ำอัดลม งดเค็ม ไอศกรีม ช็อกโกแลต
4. งดเนยแข็ง (บางคนชอบเนยแข็งมาก ต้องพยายามหักห้ามใจให้ได้)
5. อย่าใช้ผงชูรสในอาหาร
6. บางคนที่ชอบกินวิตามินเป็นประจำ ให้งดวิตามิน A ไว้ก่อน
7. ให้เพิ่มวิตามิน B 6 และไนอาซิน (ถ้ากินไนอาซิน บางคนอาจจะแพ้ เกิดหน้าร้อนผ่าว เกิดผดผื่นคัน อับน้ำเย็นเสียจะหาย ถ้าไม่หายให้งดไนอาซินไว้ก่อน)
8. บางคนแพ้อาหารบางอย่าง ให้งดอาหารชนิดนั้น
9. ถ้าแพ้อาหารและปวดหัวระเบิดทันทีทันใด ถ้ามีเครื่องออกซิเจน ให้สูดออกซิเจนจะหายปวดได้



ที่มา ชีวจิต