

Comment Votre alimentation est-elle la cause de vos maux de tête ?

Très peu de personnes font la jonction entre ce qu'il y a entre notre alimentation et la façon dont nous nous sentons. Généralement, nous considérons que notre régime alimentaire nous aide soit à gagner du poids soit à perdre, selon le type de nourriture que nous mangeons. La réalité est que beaucoup de choses que nous mangeons peuvent déclencher des maux de tête. Parallèlement à cela, manger en excès peut aussi conduire à des maux de tête. Prenez un peu de recul sur votre alimentation pour voir s'il y a quelque chose qui peut être révisé afin d'éviter ce problème. Une des choses les plus importantes à comprendre est le fait que votre alimentation va finir par vous nuire. Si vous mangez constamment des aliments sucrés, des plats préparés (souvent trop gras et salés) ou si vous mangez sur le pouce, vous pouvez vous attendre à avoir des problèmes de santé. Il est également possible que certains de ces aliments mangés puissent déclencher des maux de tête. Cela peut arriver avec les conservateurs qui sont dans les aliments transformés ou avec le sucre. Vous avez également besoin de vous occuper des allergies alimentaires. Beaucoup de personnes ont des allergies et elles ne réalisent même pas qu'elles ont un problème. De nombreux aliments consommés quotidiennement peuvent déclencher ces allergies et causer des maux de tête. Par exemple, vous pourriez faire une allergie liée à la noix, aux produits laitiers, au chocolat ou presque n'importe quel aliment que vous mettez dans votre bouche. La meilleure façon pour vous de savoir si votre alimentation peut être la cause de vos maux de tête est de tenir un journal alimentaire. Non seulement vous écrivez absolument tout ce que vous mangez et buvez durant la journée, mais vous devriez aussi écrire vos sensations. Cela peut être une expérience assez vécutive. Après seulement quelques semaines, vous devriez être en mesure de dire quels sont les aliments déclenchant vos maux de tête. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à éliminer les aliments de votre alimentation et ainsi profiter de la vie sans vos maux de tête. Remarque : certains aliments sont consommés pour des occasions spéciales (anniversaire, fête). Par conséquent, vous en mangerez que très rarement. Si vous avez un mal de tête quelques heures seulement après avoir consommé ces aliments, ils sont certainement des déclencheurs.

About the Author

Dominique Bulteel Découvrez comment Stopper [vos maux de tête](#) Améliorer votre circulation sanguine [Santé: Bien-être](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente