

Egyen a migrén ellen!



Melegfrontok idején sokak életét keserítheti meg az akár napokig is elhúzódó migrén. A panaszok ellen sokat tehetünk, ha a tányérunkra kerülő ételeket helyesen válogatjuk össze. □

Nem mindegy azonban, hogy milyen összetevőket zárunk ki étrendünkből, a legújabb kutatások ugyanis azt mutatják, hogy a hagyományosan javasolt sajtok, csokoládék és alkoholos italok mellőzése sem jelent mindenki számára garanciát a rohamok elkerülésére.

[Tovább>>](#)