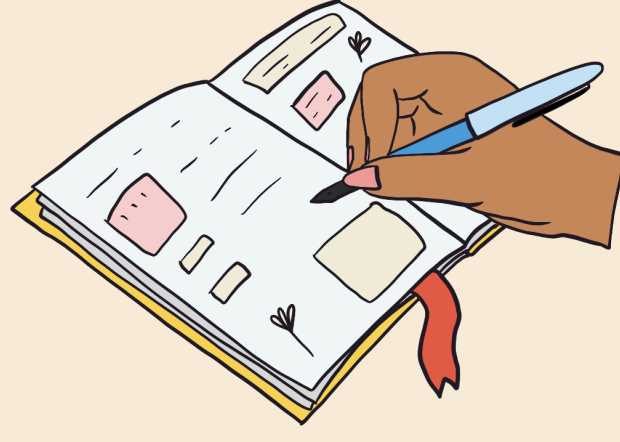


# माइग्रेन से राहत पाने के आसान तरीके

(Tips to Manage Migraine)



प्रकृति का आनंद लें



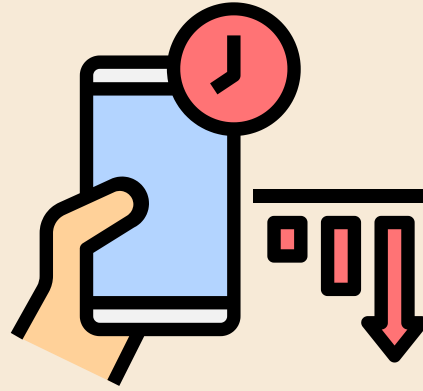
डायरी में लक्षणों को  
ट्रैक करें



पर्याप्त पानी पिएं



शराब और कैफीन से  
बचें



स्क्रीन का समय कम  
करें



तय समय पर खाना  
खाएं



रोशनी और शोर  
से बचें



नियमित व्यायाम  
और योग करें



अच्छी नींद को  
प्राथमिकता दें



गर्म या ठंडे सेक का  
प्रयास करें



मोनोसोडियम ग्लूटामेट  
(एमएसजी) से बचें



मालिश का प्रयास  
करें