

تخلصوا من الصداع النصفي بهذه الوصفات الطبيعية



باتت الشكوى من الصداع النصفي، والذي يصيب شقا من الرأس بألم شديد، تتردد على أسنة كثير من الناس في وقتنا الحاضر.

وبما أن الأطباء لم يكتشفوا بعد السبب الرئيسي للإصابة بهذا النوع من الصداع المزعج، يلجأ الناس لتناول المسكنات للتخلص من الألم الشديد الذي يسببه في أحد شقي الرأس والأعراض المصاحبة له كالدوار والغثيان والحساسية الشديدة للضوء

ونظرا لأن المسكنات لها أعراض جانبية قد تضر بالصحة، لذا ينصح بالعلاجات المنزلية الطبيعية للتخلص من الصداع النصفي

وإليك فيما يلي 8 وصفات طبيعية للتخلص من هذا النوع المزعج من الصداع، حسب ما جاء في موقع "ناتشورال نيوز" المعني بالصحة وهي كالاتي:

1- الكاموميل أو البابونج

يحتوي شاي البابونج المهدئ على فوائد مضادة للتشنج ومضادة للالتهابات، الأمر الذي يجعله يخفف من التهاب الأوعية الدموية الموجودة في منطقة الرأس، وبالتالي يقلل الصداع، وينصح بشرب شاي البابونج من 3 إلى 4 مرات يوميا لمنع أو تخفيف أعراض الصداع النصفي

2- الحصول على قسط كاف من النوم

بعد النوم الجيد من 7 إلى 8 ساعات ليلا خير سبيل لتفادي الإصابة بالصداع النصفي

3- الزنجبيل

يعد الزنجبيل أحد العلاجات المنزلية الفعالة لعلاج الصداع النصفي التقليدي، فهو يعمل على تقليل إفراز هرمون البروستاغلاندين والذي يحفز التهاب الأوعية الدموية بمنطقة الرأس، مما يساهم في التخلص من الصداع النصفي، لذا ينصح بتناوله عدة مرات يوميا

4- الماغنيسيوم

5- النعنع

يحتوي النعنع على خصائص قوية مضادة للالتهاب، فضلا عن مادة الميثول التي تعالج ألم الرأس، لذا ينصح بتناول مشروب النعناع مع العسل يوميا لتفادي الصداع النصفي أو تدليك الرأس بقطرة من زيت النعناع للتخلص فورا وبشكل مؤقت منه

6- فيتامين B12

قد يساعد على منع الصداع النصفي. ويوجد هذا الفيتامين في الأجبان والدجاج والأسماك والحليب B12 تشير الدراسات إلى أن فيتامين

7- اليوغا

تساعد ممارسة تمارين اليوغا بانتظام على تقليل عدد نوبات الصداع النصفي التي تعاني منها حيث تساعد على الاسترخاء

8- التخلص من محفزات الصداع النصفي

تختلف محفزات الصداع النصفي من شخص لآخر فالبعض تصيبه هذه النوبات من الصداع بسبب الروائح النفاذة، أو أشعة الشمس أو بعض الأطعمة، لذا عليك أن تعرف ما يؤديك وتجنبه لتفادي الصداع النصفي