

## الصداع النصفي والطبيعة



- هنالك العديد من الأعشاب التي يمكن استخدامها لعلاج الصداع ومن تلك الأعشاب والنباتات ما يلي:
- الخيار: يؤخذ قشر الخيار ويوضع الوجه المقشور على الجبهة والصدغين وتثبت فوقها برباط حيث يشفى المصدوع.
- البنفسج: يؤخذ 50 جراماً من أزهار وأوراق البنفسج وتوضع على نصف لتر ماء مغلي ثم يترك لمدة 15 دقيقة ليبرد ثم يغسل بهذا الماء مؤخرة الرأس.
- اليانسون: يسحق اليانسون ثم يستنشق فإنّه يشفي من الصداع.
- بذر الكتان: يؤخذ مسحوق بذر الكتان ويعجن بالماء المغلي ثم يوضع لينة على الرأس فإنّه يشفي الصداع.
- الشعير: إذا عجن دقيق الشعير بالخل ثم طلى به على الجبهة والصدغين برأ الصداع.
- الرشاد: إذا سحق الرشاد ثم عجن بزيت زيتون ووضع كلبخة على الجبهة والرأس فإنّه يخفف الصداع بشكل مذهل.

- الزعفران: إذا مزج الزعفران مع المسك واستنشقه المصاب برأ.

- الحبة السوداء: تسحق الحبة السوداء ثم تخلط بزيت زيتون ثم تعصر في قطعة قماش ويقطر الزيت في أنف المصدوع فإنه يشفى.

- الكافور: إذا خلط الكافور مع عصير الخس الطازج وشرب فإنه يشفى الصداع.

- الحناء: مفيدة في علاج الصداع النصفي.

- عسل النحل: يستخدم عسل النحل لعلاج الصداع النصفي حيث يؤخذ ملعقتان صغيرتان مع كل وجبة من وجبات الطعام. إن أخذ ملعقة كبيرة من عسل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي يكون نافعاً ويشفى المريض بعد نصف ساعة.

الكاتب: د. مارك سبنسر/ ترجمة: أريج الحسيني

المصدر: كتاب الصداع النصفي/ سلسلة من أجل حياة خالية من...