النعناع لعلاج الصداع

هل تعانين من ألم في الرأس؟ وهل يُسبّب لك التوتر أو التعب والإجهاد أو الصيام صداعاً في الرأس؟

النعناع كفيل بمساعدتك على تخفيف الألم بسرعة. استخدميه عند أوّل إشارة ألم. كيف؟

النعناع الفلفي هو نوع هجين من النعناع المدبب وحبق الماء، يمتلك خصائص مهدئة تساعد على تسكين الألم ويشتهر بمحاربته لصداع الرأس.

وأثبتت دراسة سريرية أنّ الزيت العطري الأساسي للنعناع الفلفي فعّال بما يعادل 1000 ملغم من الباراسيتامول لتخفيف ألم الرأس الناتج عن التوتر. ولدى وضعه على الجلد يعمل بشكل فعّال وكأنّه "مكعب ثلج" لتخفيف الألم. وخلال بضع ثوان يشعر الإنسان بالراحة.

* ضعي على الأصبع نقطتين من زيت النعناع العطري الأساسي مخففاً بالقليل من أي نوع من الزيت النباتي (زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس).

* دلكي الجبهة أو جانبي الرأس بحركات دائرية لكي يتغلغل الزيت إلى الجلد.

* احذري وضع زيت النعناع الفلفي قريباً من العينين لأنّه يُسبّب تهيجهاً واغسلي يديك جيّداً بعد الانتهاء.

* وإذا أمكن، استلقي في مكان هادئ وبارد إلى أن تنتهي أزمة الصداع.

ملاحظة: لا يُستخدم للأطفال والنساء الحوامل أو المرضعات أو الأشخاص الذين يعانون من نوبات الصرع.

حل آخر

* اسحقي أو اطحني بضع أوراق من النعناع الطازج أو المجفف، ثمّ نعّميها باستخدام القليل من الماء لمدّة دقيقتين.

* ضعي هذه الوصفة على شكل كمادات على مناطق الألم.

* اتركي الكمادات لمدّة عشر دقائق إلى أن يختفي الألم.

نصيحة إضافية

اضيفي النعناع إلى الأطباق التي تحضرينها. حوالي 20 في المائة من ألم الرأس سببه الأساسي هو الطعام. ومن المعروف أنّ الشوكولاتة واللحوم الباردة وأطباق الصلصة تعزز هذه الأزمة.