

## آیا سرکه سیب در درمان سردرد تاثیر دارد؟



سردرد یکی از شایع‌ترین مشکلات جسمی در اغلب افراد است که گاهی خفیف بوده و با درمانی ساده و مختصر بهبود می‌یابد اما گاهی نیز تداوم این مشکل می‌تواند به دردسری جدی تبدیل شود.

سردرد یکی از شایع‌ترین مشکلات جسمی در اغلب افراد است که گاهی خفیف بوده و با درمانی ساده و مختصر بهبود می‌یابد اما گاهی نیز تداوم این مشکل می‌تواند به دردسری جدی تبدیل شود.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، در برخی موارد نیز افرادی که به دفعات بیشتری دچار سردرد می‌شوند ترجیح می‌دهند به جای مصرف مداوم داروهای شیمیایی از جایگزین‌های طبیعی استفاده کنند.

در حال حاضر ادعاهای متعددی در مورد خواص سرکه سیب از بهبود گوارش گرفته تا درمان سردرد وجود دارد اگر چه خواص درمانی سرکه سیب برای رفع سردرد هنوز به طور عملی ثابت نشده اما همواره از آن به عنوان یک درمان طبیعی با عوارض ناچیز یاد می‌شود.

سرکه سیب حاوی آهن، پتاسیم و کلسیم است و مواد معدنی موجود در آن و خاصیت اسیدی آن می‌تواند به طور غیرمستقیم به درمان سردرد کمک کند.

به طور مثال، سرکه سیب با کمک به هضم بهتر غذا از سردردهای ناشی از مشکلات گوارشی جلوگیری می‌کند. همچنین با کاهش قندخون و تنظیم آن سبب جلوگیری از سردردهای ناشی از نوسانات قند خون به خصوص در افراد دیابتی می‌شود. اگرچه مصرف سرکه سیب در افراد دیابتی باید با مشورت پزشک صورت گیرد.

همچنین استنشاق بخور سرکه سیب موجب تمیز شدن سینوس‌ها و کاهش سردردهای سینوسی نیز می‌شود.

یکی دیگر از علل اصلی سردرد، کم آبی بدن است. اگرچه بسیاری از مردم مایعات زیادی در طول روز مصرف می‌کنند اما برخی از مایعات مانند نوشیدنی‌های کافئین دار یا شیرین باعث کم آبی بیشتر در بدن می‌شوند. افزودن مقداری سرکه سیب به حجم زیادی آب و مصرف روزانه آن سبب می‌شود آب به لحاظ محتوای معدنی غنی‌تر شده و از کم آبی بدن و سردردهای ناشی از آن جلوگیری شود.

به این ترتیب مصرف سرکه سیب مانند داروهای مسکن سبب درمان سردردها به طور مستقیم نمی‌شود بلکه با رفع علل اصلی سردرد همچون مشکلات گوارشی، آلرژیک، استرس و فشار خون بالا از بروز سردرد پیشگیری می‌کند.