

4 درمان طبیعی سردرد

سردرد و میگرن از آن دست مشکلاتی هستند که زندگی را مختل و فرد را دچار مشکلات اساسی می‌کند.



سردرد و میگرن از آن دست مشکلاتی هستند که زندگی را مختل و فرد را دچار مشکلات اساسی می‌کند.

اگر شما اغلب دچار سردرد می‌شوید یا میگرن دارید و از عوارض برخی از داورها می‌ترسید باید بدانید که خوشبختانه روش‌های جایگزین مناسبی برای حل مشکلات وجود دارد. در این مطلب کوتاه شما را با چند روش طبیعی درمان سردرد آشنا می‌کنیم. ما همراه باشید.

روغن گیاهی نعنا: تسکین هر نوع سردردی

یکی از روغن‌های معروف برای تسکین هر نوع سردردی روغن نعنا است. برای پیشگیری از سردرد می‌توانید روغن نعنا را با روغن لیموترش استفاده کنید.

برای تسکین هر چه سریع‌تر سردرد می‌توانید به آن روغن گیاهی اسطوخودوس نیز اضافه کنید.

روش استفاده: برای تسکین و پیشگیری از سردرد دو قطره از هر کدام از روغن‌های اشاره شده (روغن نعنا، روغن لیموترش و روغن اسطوخودوس) را با هم مخلوط کنید و یک قاشق غذاخوری روغن بادام یا روغن زیتون نیز به آن بیفزایید. سپس این روغن را روی شقیقه‌ها و پشت گردنتان بمالید و ماساژ دهید.

گل راعی و گل ساعتی موثرند

زمانی که سردرد شما از استرس، فشارهای روحی و یا افسردگی ناشی می‌شود به سراغ گل راعی و گل ساعتی بروید. این گیاهان برای تسکین سردردهای ناشی از استرس یا افسردگی موثر عمل می‌کنند.

روش مصرف: کپسول‌های این گیاهان در داروخانه و عطاری‌ها به فروش می‌رسد. به مدت 20 روز و هر روز دو عدد از این کپسول‌ها را میل کنید.

کافئین تا چه حد موثر است؟

باید بدانید زمانی که سردرد شما ناشی از میگرن (سردردی که نیمه‌ی سر احساس می‌شود و اغلب مانند قلب حالت ضربانی دارد)، استرس باشد نوشیدن تنها یک فنجان قهوه به خودی خود دردی را دوا نمی‌کند.

نتایج مطالعات گوناگون نشان داده است قهوه به تنهایی تأثیر جزیی در درمان سردرد دارد اما این نوشیدنی می‌تواند تأثیر داروهای قدیمی مثل آسپرین و ایبوپروفن را بیشتر کند.

روش استفاده: اگر برای تسکین سردردتان دارو مصرف می‌کنید سعی کنید این داروها را همراه با قهوه‌ی غلیظ میل کنید. در این صورت تأثیر داروها بیشتر می‌شود.

در تاریکی استراحت کنید

میگرن و سردرد معمولاً با استرس، سر و صدا و نور زیاد تشدید می‌شود. استراحت و ریلکسیشن می‌تواند کمک بزرگی برای تسکین سردردهایتان باشد. برای این کار در یک مکان آرام و راحت بنشینید. چراغ‌ها را خاموش کنید و پرده‌ها را بکشید. چشم‌هایتان را ببندید و به آرامی نفس عمیق بکشید و سعی کنید سنگینی سرتان را با نفس‌هایتان از بین ببرید.

