

## تسکین جادویی میگرن در کمتر از یک دقیقه

میگرن این روزها به امری رایج بدل شده و می‌تواند دلایل متنوعی داشته باشد. درد ناشی از میگرن با درد آسیب فیزیکی تفاوتی نداشته و چه بسا بیشتر هم باشد.



میگرن این روزها به امری رایج بدل شده و می‌تواند دلایل متنوعی داشته باشد. درد ناشی از میگرن با درد آسیب فیزیکی تفاوتی نداشته و چه بسا بیشتر هم باشد.

نقل از فرادید، میگرن می‌تواند روز شما را کاملا خراب کند. افرادی که دچار میگرن می‌شوند، به ناچار باید در خانه استراحت کنند و داروهای خود را به صورت روزانه مصرف کنند. خوشبختانه، چندین درمان خانگی برای میگرن پیشنهاد شده که درد آن را التیام می‌بخشد. با این حال، در پژوهش‌های انجام شده در این رابطه، مصرف نمک پیشنهاد می‌شود. در ادامه به شما خواهیم گفت که نمک چگونه به کمک میگرن می‌شتابد.

قبل از هر چیز، اطمینان حاصل کنید که نمک مصرفی شما کیفیت بالایی داشته باشد. برای نمونه، نمک هیمالیا گزینه‌ای مناسب و کامل‌ترین نمک جهان محسوب می‌شود. نمک هیمالیا شامل 84 ماده معدنی، الکترولیت و عنصر است و این را می‌دانیم که تنها 118 عنصر در محدوده دانش بشری جای گرفته است.

نمک هیمالیا علاوه بر کاهش درد ناشی از میگرن می‌تواند موجب افزایش سطح انرژی، متعادل سازی سطح سروتونین در خون، تقویت دستگاه ایمنی، بازگرداندن تعادل الکترولیت و قلیایی بدن و چندین تغییر مثبت دیگر در بدن شود.

این سبک «نمک درمانی» ساده و آسان است. کافی است آب لیموی تازه را با مقداری نمک هیمالیا در یک لیوان مخلوط کرده و آن را بنوشید. مقدار کافی برای هر شخص، آب نصف یک لیموی تازه و یک قاشق چای‌خوری نمک هیمالیا است. این ترکیب جادو می‌کند. اگر شما به طور معمول به میگرن دچار می‌شوید، حتما این ترکیب را امتحان کنید.