

النعناع ، الحل السحري لعلاج الصداع سريراً

هل تعاني من ألم في الرأس ومن الصداع؟ هل يسبب لك التوتر أو التعب أو الإجهاد صداعاً في الرأس؟ فهذا أمر طبيعي بالنسبة للعديد من الأشخاص وحيث يمكن علاج هذه المشكلة عبر اتباع عدد من النصائح الطبيعية.

يعتبر النعناع كفيل بالمساعدة على تخفيف ألم الرأس بسرعة. النعناع الفلفي هو نوع هجين من حب الماء والنعناع المدبب، فهو يمتلك خصائص مهدئه تساعده على تسكين الألم ويشتهر بكمـا انه يحارب الصداع.

أثبتت دراسة حديثة أنَّ الزيت العطري للنعناع الفلفي فعال لمحاربة الصداع وألم الرأس الناتج عن التوتر، بما يعادل 1000 ملغم من الباراسيتا مول. لدى وضع هذا الزيت على الجلد يعمل بشكل فعال لتخفيف الألم وخلال بعض ثوان يشعر الفرد بالراحة.

كيفية استخدام الزيت العطري للنعناع الفلفي:

الطريقة الأولى:

- ضع بضع قطرات من زيت النعناع الفلفي العطري لممزوج مع القليل من أي زيت نباتي، على الأصبع.
- دلك الجبهة أو جانبي الرأس بالزيت بحركات دائيرية لكي يتغلغل إلى الجلد.
- احذر وضع الزيت قريباً من العينين لأنـه يسبب تهيجهاً.
- أغسل يديك جيداً بعد الانتهاء.
- استلق في مكان هادئ وبارد حتى تنتهي أزمة الصداع.

لا يجب استخدام هذا الزيت العطري للأطفال والنساء الحوامل والمرضعات والأشخاص الذين يعانون من نوبات الصرع.

الطريقة الثانية:

- اطحـن بـضـع أورـاق من النـعنـاع ثـم نـعـّـمـها باسـتـخـدـام الـقلـيل مـن المـاء.
- طـبـقـه هـذـه الوـصـفـة عـلـى شـكـل كـمـادـات عـنـد مـنـاطـق الـأـلـمـ.
- اـتـرـكـ الـكـمـادـات لـمـدـة 10 دـقـائق حـتـى يـخـتـفـي الـأـلـمـ.



نصيحة: كما يمكن اضافة النعناع للأطباق التي تحضرinya .