

اليك علاجات فعالة وسريعة للصداع!

الصداع من أكثر الآلام التي تصيب أي شخص من جميع الفئات العمرية. يمكن أن يكون هذا الألم غير محمول، كما مصحوب بغثيان وقيء. أما بالنسبة للأسباب، فهناك العديد منها: التوتر ومشاكل الجيوب الأنفية، والأرق، والصداع النصفي، والجفاف، وقلة النوم وغيرها. هناك العديد من الأدوية دون وصفة طبية للصداع، ولكن يمكنك تخفيف الآلام باستخدام علاجات منزلية سهلة وطبيعية. اليك بعضها:

- الماء: إذا كان صداعك ناتجا عن الجفاف، يمكنك التخلص من الألم بسهولة عن طريق شرب الكثير من الماء، لاعادة ترطيب جسمك.
- كيس من الثلج: إذا كان صداعك ناتجا عن مشاكل التوتر أو الجيوب الأنفية، اضغط كيساً بارداً على جبينك لتخدير الألم، وتقليل الأوعية الدموية، وتحسين الدورة الدموية في المنطقة.
- الماء الساخن: تطبيق الحرارة على الجزء الخلفي من عنقك يمكن أن يخفف من الصداع الناجم عن الإجهاد لأن الحرارة تريح العضلات المتوترة.
- التفاح: يساعد على استعادة التوازن الحمضي القلوي في الجسم. حتى رائحة التفاح الأخضر يمكن أن تساعد في تقليل الصداع النصفي!
- النعناع: يمكن للنعناع أن يهدئ ويعالج الصداع.