النعناع ، الحل السحري لعلاج الصداع سريعا

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 حبق الماء والنعناع المدبب، فهو يمتلك خصائص مهدئة تساعد على تسكين الألم ويشتهر بكما انه يحارب الصداع.

أثبتت دراسة حديثة أنّ الزيت العطري للنعناع الفلفي فعّال لمحاربة الصداع وألم الرأس الناتج عن التوتر، بما يعادل 1000 ملغم من الباراسيتامول. لدى وضع هذا الزيت على الجلد يعمل بشكل فعّال لتخفيف الألم وخلال بضع 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 دائرية لكي يتغلغل إلى الجلد.
- احذر وضع الزيت قريباً من العينين لأنه يسبب تهيجهاً.
- اغسل يديك جيداً بعد الانتهاء.
- استلق في مكان هادىء وبارد حتى تنتهي أزمة الصداع.

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

الطريقة الثانية:

- اطحن بضع أوراق من النعناع ثم نعّمها باستخدام القليل من الماء.
- طبق هذه الوصفة على شكل كمادات عند مناطق الألم.
- اترك الكمادات لمدة 10 دقائق حتى يختفي الألم.

نصيحة: كما يمكن اضافة النعناع للأطباق التي تحضرينها.