

اليك علاجات فعالة وسريعة للصداع!

الصداع من أكثر الألام التي تصيب اي شخص من جميع الفئات العمرية . يمكن ان 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 ان يهدئ ويعالج الصداع.