الكشف عن خمس أطعمة طبيعية تساعد على التخلص من الصداع

يلجأ أغلب الأشخاص إلى مسكنات الألم، أو المكملات الغذائية لتخفيف ألم الرأس الذي يؤثر على حياتهم، لكن هناك 5 أطعمة طبيعية فعالة تؤدي نفس وظيفة مسكنات الألم.

الأسماك الدهنية

وذكر موقع "تايمز أوف إنديا"، أن الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين، تعرف بغناها بأحماض أوميغا 3 الدهنية المعروفة بخصائصها المضادة للالتهاب، التي يمكنها تخفيف ألم الصداع عن طريق تهدئة التهاب الأوعية الدموية وتهيج الأعصاب.

وأشار إلى أن الأفراد الذين زادوا من تناول الأسماك الدهنية، مع تقليل استهلاك الزيوت النباتية، قلت لديهم أيام وسماعات الإصابة بالصداع النصفي بنسبة 30 إلى 40 بالمئة.

كما تحتوي المكسرات والفواكه الجافة على المغنيسيوم، المعدن الأساسي الذي يريح الأوعية الدموية ويهدئ النشاط العصبي.

ويرتبط نقص المغنيسيوم بزيادة احتمالية الإصابة بالصداع النصفي، فيما يمكن لحفنة من اللوز، أو الجوز، أو بذور اليقطين أن تهدئ الصداع وتوقفه قبل تفاقمه.

الزنجبيل

ويتكون الزنجبيل من مكونات لها تأثيرات قوية وتعمل كمضادة للالتهاب ومسكنات للألم.

وينصح الخبراء بتناوله، خاصة الأشخاص الذين يعانون من صداع نصفي مصحوب بالغثيان، فيما ظهرت دراسة عام 2021، أن الزنجبيل يقلل من أعراض الصداع النصفي.

البطيخ

يعتبر الجفاف من بين مسببات الصداع الشائعة، كونه يحتوي البطيخ على أكثر من 90 بالمئة من الماء، ويوفر ترطيبا منعشا لأنسجة الجسم، ما يساعد على استعادة السوائل وتخفيف أعراض الصداع.

الشاي الأخضر مع عشبة الليمون

إلى ذلك، يعرف الشاي الأخضر بغناه بمركبات مضادة للالتهاب، بينما توفر عشبة الليمون زيوتا أساسية تقلل الالتهاب والتورم.