توصیه‌های طبیعی برای درمان سردرد!

اگر دائما دچار سردرد می‌شوید،این مقاله مناسب ماست.برای رهایی از سردردهای مزمن و دائمی با زندگی ایده‌آل همراه باشید...

مطمئنا کسی نیست که درطول زندگی خود حداقل یکبار دچار سردرد نشود...سردرد ازجمله علائم طبی و دردهایی است که کیفیت زندگی افراد را بسیار پایین می‌آورد. سردرد میتواند دلایلی مانند مننژیت،فشارخون بالا، ضایعات درون سر و حتی تومورهای مغزی داشته باشد،اما براساس تحقیقات انجام شده علت ۹۰ درصد از سردردها مربوط به میگرن و اضطراب و استرس می‌باشد.

اگر شما نیز از سردرد ناشی از میگرن و اضطراب رنج می‌برید می‌توانید با رعایت توصیه‌هایی که در این مقاله اشاره می‌کنیم هم دفعات دچار شدن به سردردتان کاهش دهید وهم به تسکین درد آن کمک کنید.

شب ها در تاریکی مطلق، محیط کاملا ساکت و جایی که می‌توانید بی‌وقفه بخوابید، استراحت کنید.این موارد ریسک ابتلا به سردرد در روز بعدی را کاهش می‌دهد. هورمون ملاتونین و هورمون رشد، فقط در خواب و تاریکی ترشح می‌شود که هم متابولیسم بدن را تنظیم میکند و هم سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند. برای همین دیرترین ساعت خواب شما ۱۱:۳۰ و زودترین ساعت بیدارشدنتان ۶:۳۰ باشد،تا حداقل ۶ و حداکثر ۸ ساعت بخوابید.بدانید که خوابیدن بیش از حد هم باعث سردرد می‌شود.

تغذیه مناسب هم به اندازه خواب مفید حائز اهمیت است. اگر بیماری بالا بودن قند خون،مقاومت انسولین و افت قندخون دارید،گرسنگی طولانی مدت باعث سردرد می‌شود.پس درصورت احساس گرسنگی با غذاهای سالم به بدنتان پاسخ دهید. در صورت افت قندخون خوراکی‌هایی که قندخون را بصورت آنی افزایش و سپس بصورت لحظه‌ای کاهش میدهد را ترجیح ندهید.درصورت احساس گرسنگی میوه‌های ترش،شیر،ماست،دوغ،آجیل،بلغور و نان جو گزینه‌های مناسبی هستند.

دوری از نوشیدنی‌های دارای درجه‌ی کافئین بالا (قهوه،چای،برخی نوشیدنی‌های گازدار و بعضی داروها) برایتان مفید خواهد بود. کافئین زمانی که در دُز پایین در خون موجود باشد،برای درمان سردرد مفید است. اما زمانی که روزانه بیش از ۳ الی ۴ فنجان قهوه مصرف شود این سبب می‌شود بدن آب از دست دهد و این باعث نارسایی در پمپاژ خون و بیخوابی می‌شود که سردرد را تشدید می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که روزانه ۱.۵ گرم نمک مصرف می‌کنند،نسبت به کسانی که روزانه ۳.۵ گرم نمک مصرف نمک دارند ۲۵ درصد کمتر دچار سردرد می‌شوند.با مصرف کمتر نمک درطول روز سردردهایتان نیز کاهش خواهد داد.غذاهای دارای نمک پنهان مانند بیسکویت‌های شور،پنیرهای شور،کنسروها و آجیل‌های بوداده را کمتر مصرف کنید.نمکدان را از سرسفره‌ها حذف کنید.

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین گروه B باعث کاهش سردردهایتان خواهد شد. B2 از دیگر ویتامین‌های این گروه در این زمینه مهمتر است که آب ماست سرشار از B2 می‌باشد.

Magnesium

خوراکی‌های سرشار از منیزیم باعث انبساط و استراحت عضله‌ها و آرامش اعصاب می‌شوند.آجیل،دانه‌های روغنی،موز و سبزیجات برگ سبز از جمله مواد غذایی دارای منیزیم هستند که هم سلامتی عمومی بدنتان را بهبود می‌بخشند و هم به کاهش دفعات سردرد گرفتنتان کمک می‌کنند.

برای بالا رفتن متابولیسم بدن هرچقدر که تغذیه درست حائز اهمیت است،تحرک بجا و درست نیز مهم می‌باشد.برای خواب باکیفیت و عمیق, بدن باید تحرک داشته و خسته شود.نرمش‌هایی که تا حدی ضربان قلب را افزایش می‌دهند باید روزانه ۳۰ الی ۴۵ دقیقه انجام شوند،این نرمش‌ها از تمام بافتهای بدن از جمله مغز دربرابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند. بخاطر دلایل ذکر شده،روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی را فراموش نکنید.

دمنوش‌های مفید برای درمان سردرد

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که هرچقدر استراحت، سکوت و آرامش و دوری از استرس در درمان سردردهای ناشی از اضطراب مفید می باشند،نوشیدن دمنوش‌های گیاهی نیز به همان اندازه در کاهش شدت این سردردها کارا می‌باشند.

چای سبز

سرشار از آنتی اکسیدان بوده و برای کاهش سردرد مفید است.همچنین سیستم گوارش را بهبود بخشیده،باعث لاغری شده و به جلوگیری از سرطان کمک می‌کند.

مواد لازم: ۲ قاشق مربا خوری چای سبز، مقداری نعناع تازه، دو برش لیموترش

طرز تهیه: در لیوان آب جوش همه‌ی مواد را ریخته و بگذارید۵دقیقه دم بکشد. بصورت داغ سرو کنید.

زنجبیل

سالهاست در چین از زنجبیل بعنوان یک معجزه درمانی استفاده می‌کنند. این ماده غذایی هم باعث خوابیدن التهاب بدن و هم باعث بهبود سیستم گوارشی می‌شود. از همه مهم‌تر تاثیر معجزه آسایی در آرامش اعصاب و کاهش سردرد دارد.از زنجبیل علاوه بر دمنوش می‌توانید در غذاها و سوپ‌ها بصورت تازه یا پودر استفاده کنید.

مواد لازم: ۱ تکه زنجبیل، یک تکه چوب دارچین، دو برش لیمو ترش

طرز تهیه: در دو لیوان آب زنجبیل و دارچین را بجوشانید. پس از جوشیدن آن‌ها،اجاق را خاموش کرده و ۵ دقیقه صبر کنید.در پایان آبلیموی تازه را اضافه کرده و نوش جان کنید.

بابونه

برای علاج سردردهای میگرنی خیلی مفید است. در درمان حساسیت‌ها و کاهش التهاب بدن بسیار موثر است. همچنین باعث آرامش و استراحت جسم و روح می‌شود.همچنین چایی متشکل از بابونه،چای سبز،زنجبیل و دارچین نیز برای آرامش اعصاب و بهبود سردرد بسیار مفید است.

مواد لازم: ۲ قاشق مربا خوری بابونه خشک،۱ تکه چوب دارچین

طرز تهیه: همه‌ی مواد را در ۱.۵ لیوان آب جوش بریزید.۵ دقیقه دم بکشد و سپس نوش جان کنید.

اگر با رعایت تمام توصیه ها باز هم سردرد دارید، اگر سردرد از پشت سرتان شروع شده و با شدت در تمام مغزتان پخش می‌شود، یا درصورتی که سردردتان به تازگی شروع شده و باگذشت زمان شدیدتر می‌شود و همراه با تهوع و استفراغ می‌باشد ویا اگر بهمراه سردرد , تب بالا و حالت انفجاری در داخل سرتان احساس می‌کنید، ممکن است ناشی از بیماری‌های مهمتروخطرناکتری باشد.دراینصورت بدون فوت وقت به یک پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید.

پایان

www.zindegideal.ir

زندگی همه‌ی ما پر از داستان‌ها و اتفاقاتی است که هرگز از یاد ما نمی‌رود. اتفاقاتی که گاهی به دلیل نداشتن آگاهی کافی برای ما مشکل ساز شدند.موقعیت هایی که با ندانشتن و آگاهی نداشتن آن ها را از دست دادیم.واژه ی "نمیدانم" و "نمیتوانم" کلمه ای بود که بیشتر اوقات با خود تکرار میکردیم.ما آمده ایم که این ندانشته ها را به دانستن تبدیل کنیم و این دانسته هایمان را نردبانی سازیم برای رسیدن به موفقیت و یک زندگی ایده آل تر .

منتظر شما در سایت زندگی ایده آل هستیم.