خمسة أطعمة طبيعية تخفف الصداع وتعمل كمسكنات فعّالة... تعرف عليها

يمكن أن يكون الصداع تجربة مُقلقة، سواءً كان ناتجًا عن التوتر أو التهاب الجيوب الأنفية أو الصداع النصفي، إلا أن هذا الألم يُمكن أن يُؤثر سلبًا على الروتين اليومي والإيقاع.

وفي حين أن معظم الأشخاص يلجأون إلى مسكنات الألم أو المكملات الغذائية المُباعة في المتاجر لتخفيف الألم، إلا أن هناك أطعمة فعّالة للغاية لدرجة أنها يمكن أن تُؤدي وظيفة مُسكنات الألم الطبيعية.

ووفقًا لما نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" India of Times، أن هناك قائمة بأطعمة يُمكن أن تُساعد في تخفيف الألم، كما يلي:

1- الأسماك الدهنية: إن الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين غنيةٌ بشكل طبيعي بأحماض أوميغا-3 الدهنية، مثل حمضي EPA وDHA. وللأسماك الدهنية تأثيراتٌ مُثبتةٌ علميًا مُضادةٌ للالتهابات، يُمكن أن تُخفف ألم الصداع عن طريق تهدئة التهاب الأوعية الدموية وتهيج الأعصاب.

وفي دراسة مُحكمة استمرت 16 أسبوعًا، وشملت 182 بالغًا يُعانون من الصداع النصفي المتكرر، لاحظ الأفراد الذين زادوا بشكل ملحوظ من تناول الأسماك الدهنية مع تقليل استهلاك الزيوت النباتية انخفاضًا في أيام الصداع النصفي وساعاته المؤلمة بنسبة 30-40%.

2- المكسرات والبذور: إنها غنية بالمغنيسيوم، وهو معدن أساسي يُرخي الأوعية الدموية ويُهدئ النشاط العصبي، الذي غالبًا ما يزداد أثناء الصداع.

ويمكن أن يربط نقص المغنيسيوم بزيادة احتمالية الإصابة بالصداع النصفي وشدته. وتُساعد حفنة من اللوز أو بذور اليقطين في إيقاف الصداع قبل تفاقمه.

3- الزنجبيل: تُقدم مُركبات الزنجبيل النشطة بيولوجيًا، مثل الجينجرول والشوجول، تأثيرات قوية مضادة للالتهابات ومُسكنة للألم. إنه مفيد بشكل خاص للصداع النصفي المصحوب بالغثيان، وغالبًا ما يريح كلاً من الألم والغثيان.

وتدعم الأدلة السريرية فعاليته، فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة أجريت عام 2021 ونُشرت في دورية الطب النفسي السريري أن الزنجبيل يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من أعراض الصداع النصفي.

4- البطيخ: يُعدّ الجفاف من مسببات الصداع الشائعة. ويحتوي البطيخ على أكثر من 90% من الماء، ويوفر ترطيبًا منعشًا إلى جانب المغنيسيوم والبوتاسيوم، ما يساعد على استعادة توازن السوائل وتخفيف أعراض الصداع.

5- الشاي الأخضر مع عشبة الليمون: إن الشاي الأخضر غني بالكاتشينات المضادة للالتهابات مثل EGCG، بينما تُساهم عشبة الليمون بالزيوت الأساسية المعروفة بتقليل الالتهاب والتورم.

وتشير دراسة حديثة (بالإشارة إلى بحث في دورية الأغذية الطبية) إلى أن الجمع بين هذين المكونين يمكن أن يساعد في تخفيف الصداع الناتج عن التوتر والصداع المرتبط بالجيوب الأنفية.