

روش های خانگی برای درمان سردرد

سردرد مشکلی شایع که در تمام سنین و هر لحظه ممکن است به سراغ هر کسی بیاید.

به گزارش سایت خبری پرسون، تنش، بی قراری، مشکلات سینوس، میگرن، کمبود خواب و کم آبی، آلرژی، خستگی چشم، قند خون پایین و ... از علل شایع سردرد هستند و نشان می دهند بدنتان چیزی کم دارند. اگر جزء کسانی هستید که خوردن مسکن را برای تسکین فوری درد انتخاب می کنید، بهتر است فهرست پیش رو را مطالعه کنید.

راههای پیش رو برای درمان سردرد، آسان، فوری و خانگی هستند پس امتحان کنید.

آب بنوشید

گذاشتن بسته محتوی یخ روی پیشانی

گذاشتن کیسه آب گرم پشت گردن، سردرد حاصل از استرس را مداوا می کند.

نوشیدن آب گرم همراه با آب لیموی تازه

بوی سیب سبز می تواند به کاهش سردرد میگرنی کمک کند.

دم کردن نعناع خشک همراه با آب جوش/ماساژ سر و گردن با روغن نعناع/ استنشاق عطر آرامبخش نعناع

استفاده از روغن اسطوخدوس

حمام کردن با اضافه کردن دو فنجان سرکه سیب به آب داغ حمام

کش و قوس های عضلانی /ماساژ عضلانی

خوردن آجیل به محض شروع سردرد

نوشیدن یک لیوان آب پرتقال همراه با یک قاشق غذاخوری روغن ماهی یا استفاده مکمل روغن ماهی

کافئین و شکلات مصرف نکنید