إليكم المفتاح الطبيعي لتخفيف "الصداع النصفي"



أظهرت دراسة حديثة أن الزنجبيل يمكن أن يكون وسيلة طبيعية فعّالة لتخفيف نوبات الصداع النصفي، لما له من قدرة على تقليل الألم والغثيان وحساسية الضوء. ويمكن تناول الزنجبيل بعدة أشكال، منها الطازج أو كشاي أو على شكل كبسولات.

وأوضحت الأبحاث، حسب موقع Health Freewell، أن:"المركبات النشطة في الزنجبيل مثل الجينجيرول والشوجوال تمتلك خصائص مضادة للالتهاب ومسكنة للألم، مما يساعد على تخفيف شدة الصداع دون التعرض للآثار الجانبية المرتبطة ببعض المسكنات الكيميائية".

وكما أشارت التجارب إلى أن:"الزنجبيل يقلل الغثيان والقيء المصاحب للشقيقة، ويزيد من فعالية مضادات الالتهاب غير الستيرويدية عند تناوله معها. وفي اختبارات مقارنة، وجد أن مسحوق الزنجبيل كان فعالًا بدرجة مشابهة لدواء السوماتريبتان في تخفيف شدة الصداع، مع حدوث آثار جانبية أقل، مما يجعله خيارًا واعدًا للباحثين عن حلول طبيعية للصداع النصفي".